

verhoog je relationele intelligentie

RO

VOOR SINGLES

 BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

annemieke dubois

9 INLEIDING

DEEL I

9 MIJN IDEALE REISBESTEMMING

- 14 ONAFHANKELIJKE SOLOREIZIGER:
DE BEWUSTE SINGLE
- 17 DAGJESTOERIST:
DE ONENIGHTSTAND-LIEFHEBBER
- 20 CITYTRIPPER:
DE LAT'ER
- 22 AVONTURIER:
DE VRIJE VOGEL
- 25 ONTDEKKINGSREIZIGER:
DE EXPLORIDATER
- 27 PELGRIM:
DE ZOEKENDE SINGLE
- 29 ZAKENREIZIGER:
DE MAAKBARE PARTNER
- 32 WERELDREIZIGER:
DE VASTE GELIEFDE

DEEL II

35 IK GA OP REIS EN IK NEEM MEE

- 36 BAGAGE:
OVERGEWICHT BETALEN OF ACHTERLATEN
- 51 CULTUUR:
LOKALE EN DIGITALE INVLOEDEN

DEEL III

63 OP ZOEK NAAR DE JUISTE REISGEZEL

- 65 DATEN MET EEN WISH LIST
- 68 'IK HOU VAN JOU' IN VIJF TALEN
- 70 VRIJHEID DOOR TOEWIJDING
- 71 BLIKSEMINSLAG:
CHEMIE VAN DE LIEFDE
- 76 CHEMIE TUSSEN DE LAKENS
- 80 ANDERS REIZEN:
LIEFDE IN AL HAAR FACETTEN
- 87 LIEFHEBBEN ZONDER GRENZEN

DEEL IV

93 REISBUREAU CUPIDO

- 94 DATINGLANDSCHAP
- 97 DATEN DOOR DE EEUWEN HEEN
- 100 ONLINE DATING:
ZEVENSPRONGEN MET KEUZESTRESS
- 103 PROFESSIONELE HARTENJAGERS:
GEKOPPELD STAAT NETJES
- 107 RELATIONEEL INTELLIGENT DATEN

DEEL V

| | |
|-----|------------------------------------|
| 111 | BLOKKADES ONDERWEG |
| 112 | STOKKEN IN JE EIGEN WIELEN |
| 114 | VLAKTES VOL SCHAAMTE |
| 118 | ONRUST ALS ZANDSTORM |
| 120 | DE ONMOGELIJKE LIEFDE |
| 124 | HESIDATING: BEDREIGENDE TWIJFEL |
| 130 | DE FARAO EN ZIJN HAREMGEDRAG |
| 133 | HET ECOSYSTEEM VAN GEVEN EN NEMEN |
| 139 | TROUBLE IN PARADISE |

DEEL VI

| | |
|-----|----------------------------------|
| 147 | THUISKOMST |
| 148 | OFFROAD: VAN KOERS VERANDEREN |
| 152 | ALS WEGEN SCHEIDEN |
| 159 | FIFTY WAYS TO LEAVE YOUR LOVER |
| 162 | SUCCESVOLLE LIEFDESREIZEN |
| 166 | EINDBESCHOUWING |

| | |
|-----|--|
| 169 | MIJN EIGEN LIEFDESREIS |
| 169 | VOOR MIJN VERTREK |
| 170 | PASPOORT KWIJT |
| 172 | VERLOREN GELOPEN |
| 177 | TAAL VOOR OP REIS: HET LIEFDESWOORDENBOEK |
| 175 | DANKWOORD |
| 187 | BRONNENLIJST & BOEKENTIPS |
| 189 | PLAYLIST |

INLEIDING

We kennen al de termen IQ, iemands intellectuele intelligentie, en EQ of emotionele intelligentie. Maar er bestaat ook zoiets als RQ, relationele intelligentie. Het is het type intelligentie dat aantoonst hoe goed iemand is in het opzetten en onderhouden van gezonde, duurzame relaties. Dat kan de connectie zijn met zichzelf, hun ouders, vrienden of met een liefdespartner. Het is de hoogste vorm van emotionele intelligentie.

Relationele intelligentie is anders dan intellectuele en emotionele intelligentie omdat het een vaardigheid is die je ontwikkelt in interactie met anderen. Het gaat niet om de kennis die je hebt van relaties, maar om de vaardigheid om ze duurzaam op te bouwen en te onderhouden. Relationele intelligentie verhoogt daarom ook je algemene intelligentie.

En toch leren we er niets over op school. Ons onderwijs focust op algemene kennis en presteren, op intellectuele intelligentie. Jammer genoeg leren we er niets over hoe je relationeel intelligent in het leven kunt staan en hoe je gezonde relaties hebt. We zouden er allemaal baat bij hebben mocht er een vak 'Relaties' worden toegevoegd aan het leerplan. Ze zijn immers bepalend voor ons levensgeluk, maar in de praktijk doen we maar wat.

Toch kun je ook die vaardigheden leren. Relationele intelligentie start met zelfkennis en zelfreflectie, (zelf)vertrouwen hebben en vertrouwensrelaties ontwikkelen, grenzen kunnen stellen, keuzes kunnen verwoorden en beslissingen nemen. Die vaardigheden kunnen je liefdesgeluk enorm verhogen want je verandert er je eigen gedrag en dat van je – eventueel toekomstige – partner mee.

De belangrijkste ingrediënten van relationele intelligentie zijn:

- zelfkennis en zelfreflectie
- zelfregulering
- veilige hechtingsstijl
- patronen herkennen en doorbreken
- veilige verbondenheid

- emotionele intelligentie
- empathie
- vertrouwen
- veerkracht
- grenzen stellen
- juiste beslissingen nemen
- durven kiezen
- duurzame relaties uitbouwen

Een duurzame en deugddoende liefdesrelatie vraagt voldoende zelfreflectie en empathie. Daarvoor heb je ook emotionele intelligentie nodig. Emotionele en relationele intelligentie worden zo je bondgenoten in het vinden van de juiste partner of om je relatie nieuw leven in te blazen.

Zoals bij alles dat je wil leren of verbeteren moet je ook relationele intelligentie voldoende oefenen. Het kan een zoektocht zijn met vallen en opstaan, met frustraties en successen. Experimenteren en falen hoort nu eenmaal bij elk leerproces. Het maakt je sterker, wijzer en veerkrachtiger, en het brengt je steeds dichterbij je doel.

Liefde is daarom zoals op reis gaan. Het brengt je langs nieuwe, spannende wegen. Onderweg leer je talloze levenslessen, het voedt je en maakt je rijker. We starten aan de tocht zonder te weten welke mooie momenten en blokkades we zullen tegenkomen. Sommigen slepen een zware valies met zich mee, anderen dragen wat lichte bagage op hun schouders.

De uitgekozen reisbestemming is belangrijk, maar vooral onze reisgezel kan het verschil maken. De tocht met iemand kunnen delen maakt ervaringen vaak mooi, diepgaand en veilig. Maar we kunnen ook met onszelf reizen. Alleen reizen kan net zo krachtig en bevrijdend zijn als op pad gaan met anderen.

Relationele intelligentie brengt je liefdesgeluk ongeacht je seksuele geaardheid en relatievorm. Ik moedig graag alle kleuren en vormen van liefde aan. En ik hoop daarom dat jij als lezer de inzichten in dit boek kunt invullen met jouw eigen noden en leefwereld.

Wat je in dit boek leest, geldt bovendien voor alle genders. Je zal merken dat ik *bij* en *zij* steeds door elkaar gebruik, maar alle inzichten zijn van toepassing op iedereen (hij/zij/hun).

Ik gebruik geregeld getuigenissen om inzichten uit de praktijk aan te reiken. Ik wil elke klant, kandidaat, vriend of vriendin op het hart drukken dat ik hun verhaal niet letterlijk gebruik. De namen in dit boek zijn dan ook fictief.

Laat ons nu samen op reis gaan. *Off we go!*

MIJN IDEALE REISBESTEMMING

Er bestaan verschillende reisbestemmingen. Je kunt bijvoorbeeld op pelgrimstocht gaan, een zakenreis doen, kiezen voor een weekendje weg of net voor een wereldreis. Die keuze heb je ook in relaties. Zie je jouw liefdesreis als een heilige route naar Compostela of eerder als een romantisch, maar kort tripje naar Parijs? Als een avontuurlijke en uitdagende expeditie in het Amazonewoud of toch meer als een nauwkeurig uitgestippelde tocht langs enkele steden?

Misschien weet je momenteel niet helemaal wat je juist van een relatie verlangt. Relationele intelligentie start vanuit de behoefte aan zelfkennis en reflectie. Belangrijk daarbij is om goed te weten waar jij behoefte aan hebt in een relatie. Welk type relatie zoek je? Wat verlang jij van een relatie en wat maakt jou gelukkig? Wie ben je zelf als lief, wat heb je te bieden? En welk soort partner wil je in de toekomst graag worden?

Een andere belangrijke vraag om jezelf te stellen is waarom je graag een partner wil, of waarom net niet. Het aangaan van een relatie is volgens onze maatschappij soms zo vanzelfsprekend, het lijkt wel of het zo hoort. Als je geen lief hebt, dan mis je iets. Weten waarom je voor een relatie kiest, zorgt ervoor dat je duidelijker en vrijer met iemand kunt verbinden. Zo vermijd je eenzaamheid of onbewuste verwachtingen die druk leggen op de relatie.

Er bestaan acht soorten geliefden. Je kunt ze vergelijken met reizigerstypes. Elk hebben ze een ideale reisbestemming. Welk type ben jij momenteel?

1. ONAFHANKELIJKE SOLOREIZIGER: de bewuste single
2. DAGJESTOERIST: de onenightstand-liefhebber
3. CITYTRIPPER: de lat'er (*living apart together*)
4. AVONTURIER: de vrije vogel
5. ONTDEKKINGSREIZIGER: de exploridater
6. PELGRIM: de zoekende single
7. ZAKENREIZIGER: de maakbare partner
8. WERELDREIZIGER: de vaste geliefde

Elke reiziger heeft zijn sterke en zwakke punten, zaken die vlot gaan maar ook uitdagingen. Het is mogelijk om in je leven verschillende profielen aan te nemen. Je kunt door voldoende zelfreflectie, relationele intelligentie en door nieuwe behoeften en levensfasen evolueren naar een ander liefdesprofiel. Je kunt dus bewust of onbewust veranderen van bestemming.

Per type reiziger lees je daarom welke vragen je jezelf kunt stellen om na te gaan waarom je dit type bent op dit moment en of het wel bij je past.

ONAFHANKELIJKE SOLOREIZIGER: DE BEWUSTE SINGLE

Dit zijn de *lone wolves*, de eenzaten. Deze reizigers genieten van alleen zijn tijdens het reizen. Alleen op reis gaan heeft dan ook zijn charme. Ze kunnen diep genieten van de landschappen die ze bezoeken zonder afgeleid te worden door al te vaak triviale gesprekken. Door alleen op reis te gaan moet de Onafhankelijke Soloreiziger met niemand rekening houden en kan hij elke dag beslissen wat de volgende stopplaats is.

Vrienden en familie van soloreizigers kijken verlangend naar de mooie foto's die op sociale media verschijnen en weten nooit goed waar de reiziger zich op dat moment bevindt. Soloreizigers kennen honderden mensen van over de hele wereld. Een slaapplek of activiteit op een nieuwe bestemming is dan ook snel geregeld. Ze hebben geen reistips nodig, de wereld ligt al lang aan hun voeten!

Over de liefde circuleren tientallen mythes, maar de hardnekkigste is dat we allemaal een partner willen om ons leven mee te delen. Een tijdje of langdurig vrijgezel zijn is leuk en nuttig voor onze zelfontwikkeling, maar uiteindelijk willen we graag een duurzame liefdesrelatie. Mensen zijn dan ook sociale dieren en voelen ons samen met anderen nu eenmaal gelukkiger dan alleen. Dat klinkt geloofwaardig, maar is het ook waar?

Als we kijken naar de huidige demografische en sociaalpsychologische trends in de samenleving, lijkt dat niet altijd zo. Het aantal singles is de laatste decennia erg snel toegenomen. Onderzoek naar hun welzijn toont aan dat er een groeiende groep alleenstaanden is die single wil blijven, bewust of onbewust. Ze vinden een liefdesrelatie niet noodzakelijk voor hun geluk en welzijn. Sterker nog: ze floreren met veel tijd voor zichzelf, hun werk, hobby's, reizen, vrienden en familie. Daar past hooguit af en toe een *fling* bij.

Valerie is een eeuwige vrijgezel

De 41-jarige Valerie is zo'n bewuste single. Sinds haar studententijd heeft ze geen duurzame of serieuze romantische relatie meer gehad. Samen met haar onderzoek ik of ze bewust single is, of ze geen langdurige verbinding wil aangaan of het eerder niet kan.

Als dertiger verwachtte ze dat er een zielsverwant op haar pad zou komen met wie ze zou willen trouwen en kinderen krijgen. Ze was op dat vlak gewoon wat langzamer dan anderen, dacht ze toen. Ondertussen genoot ze volop van haar vrijheid. Tot ze zich realiseerde dat ze wat ze van een relatie verwachtte voornamelijk kopieerde van anderen. Vrienden gingen samenwonen of trouwen, en dat was de normale gang van zaken. Dus voor haar ook.

Maar als Valerie echt eerlijk is, wil ze dat eigenlijk niet. Ze ziet de oppervlakkigheid in veel van die relaties. Koppels uit haar omgeving blijven bij elkaar uit gewoonte of omstandigheden. Valerie is financieel onafhankelijk en kan voor zichzelf zorgen. Ze wil van niemand afhankelijk zijn. Noch emotioneel, noch financieel. Ze is het meest gelukkig als ze alleen leeft, zonder vaste liefdespartner.

Valerie noemt zichzelf *single at heart*, alleen in het hart, en ze is lang niet de enige. Velen uit haar omgeving benijden haar vrijheid. Ze vinden dat Valeries leven meer vervullend en waardevol is, net omdat ze onafhankelijk leeft van een partner.

Toch gaat Valerie af en toe een romantische relatie aan. Daar kan ze ook innig van genieten. Maar die relaties nemen nooit zo'n centrale plaats in haar leven in zoals bij wie trouwt of samenleeft met een vaste partner. Echte verbondenheid gaat ze uit de weg.

De term 'alleenstaand' vindt ze maar niets. Dat onderstreept te veel wat er niet is in haar leven. Ze vindt dat ze als single net een rijk sociaal leven heeft. Ze heeft het dan ook meer voor labels zoals 'solo' of 'bewust single'. Die stigmatiseren niet en leggen de nadruk op de vrije keuze voor en tevredenheid met het alleen-zijn.

Valerie leidt een fijn en interessant leven, waarin ze niet trouw is aan een specifieke romantische partner, maar altijd aan zichzelf. Een conservatieve relatie aangaan betekent voor haar een deel vrijheid inleveren voor afhankelijkheid. Laat dat nu net haar grootste vijand zijn.

Kenmerken Onafhankelijke Soloreiziger

Herken je jezelf in het verhaal van Valerie? Dan ben jij misschien een Onafhankelijke Soloreiziger en zijn dit je kenmerken:

- ▶ JE MOTTO: vrijheid is blijheid!
- ▶ JE VERLANGEN: het behouden van je volledige onafhankelijkheid, je eigenheid en individualiteit. Je kiest voor je eigen leven, reizen, hobby's, vrienden, projecten en ambities.
- ▶ JE GROOTSTE ANGST: je ziel verkopen door je onafhankelijkheid op te offeren, jezelf te veranderen en je te verliezen in een relatie.
- ▶ JE STRATEGIE: tijd alleen doorbrengen, tijd nemen voor jezelf, onbewust mensen op afstand houden.
- ▶ JE ZWAKTE: je kunt of wil geen diepgaande connectie aangaan, je verandert zelden van mening en stelt jezelf misschien onvoldoende in vraag. Je hebt steeds een excuus waarom je geen relatie hebt en waarom dat maar beter zo is. Je besteedt overmatig tijd aan je hobby's of vlucht in je werk. Potentiële partners van je eigen leeftijd vind je vaak te oud. Je bent bang om jezelf bloot te geven. Je schakelt liever over op ratio in plaats van op je gevoelens. Je omgeving kan je als egocentrisch beschouwen.

- ▶ JE TALENT: je hebt de kracht om je eigen beslissingen te nemen, om jezelf te blijven, en je ziel te voeden met zaken die jou interesseren. Je hebt geen moeite met alleen zijn.
- ▶ ZELFREFLECTIE: heb je je al afgevraagd of je bewust of onbewust single bent? Wil je geen verbinding aangaan, of kun je het niet?

DAGJESTOERIST: DE ONENIGHTSTAND-LIEFHEBBER

Wil je er kort even tussenuit? Dan lijkt een warm bed en stomende seks je wel iets. Dan komt wel nog de hamvraag: blijven slapen voor het weekend of gelijk na de seks naar huis?

De typische setting voor de dagjestoerist is een spannend afspraakje via een datingapp, spontaan oogcontact in een wijnbar en twee singles *ready to mingle*. Het is niet het meest romantische plaatje, maar als je je overgeeft aan het moment, voelt een warm lichaam prettig als vervanging voor de liefde.

Maar hoewel je misschien denkt dat je gewoon een vrije vogel bent die zorgeloos rondfladdert, beïnvloeden je hersenen je beslissingen meer dan je misschien wil toegeven. Liefde is dan ook een heftige drug. Het is letterlijk vergelijkbaar met een cocaïneverslaving, omdat het bijna identieke *feelgood*stoffen oproept in je hersenen. Daardoor verbetert je stemming, verhoogt je seksuele interesse en krijgt je zelfvertrouwen een boost.

Waarom we het doen, opnieuw en opnieuw? Omdat je je soms alleen voelt. Of gewoon geil bent. Misschien wil je een gebroken hart helen en weer even voelen hoe het is om seks en warmte te delen met iemand anders. Of je hebt gewoonweg geen zin in de lasten, maar wel in de lusten van een relatie. Of heeft je ego even een *oppepper* nodig?

Je schuldig voelen na een onenightstand is zinloos en verspilde energie. Wanneer je tijdens een onenightstand probeert om een emotionele leegte te vullen, hou je er meestal een slechter gevoel aan over en voel je je de volgende dag nog leger. Uiteraard zijn er ook gevallen waarbij onenightstands uitgroeien tot een mooie relatie, maar dat is eerder een uitzondering dan de norm.

Een van de positieve eigenschappen van onenightstands is dat de ander niet hoeft te voldoen aan de eisen van je ideaalbeeld. Het doel van deze ontmoetingen is om plezier te hebben zolang de juiste persoon nog niet in beeld is.

Bart vind je vaak op de kiss & ride

De 57-jarige Bart heeft wel vaker onenightstands. Hij heeft een groot hart en veel vriendinnen. Of hij nog in de romantische liefde gelooft, is te betwijfelen. Na vijftien jaar huwelijk ging zijn ex-vrouw ervandoor met de architect van hun nieuwe woning.

Het kostte Bart twee jaar om van haar los te komen en hij hield daar een financiële en emotionele kater aan over. Hij bleef zonder vrouw en zonder meubelen achter, want die had ze ook meegenomen. Wat ze wel achterliet was Barts gebroken hart.

“Een seksuele behoefte bevredigen gaat makkelijker dan een leeg hart dichtten,” vindt Bart. “In bed heb ik aandacht voor de 3 G’s: good, giving en game.” Dat staat voor goede seks, voor de ander graag plezieren en openstaan voor nieuwe ervaringen. Ook wederzijdse toestemming vindt hij erg belangrijk.

“Blijkbaar vinden vrouwen dat aantrekkelijk, want er schuiven zelfs 35-jarige dames voor me aan! 25 jaar verschil, stel je voor! Maar dan willen die jonge vrouwen plots een baby en zien ze mij als een prijsbeest, dus heb ik me maar laten steriliseren,” lacht hij.

Geef hem trouwens maar eerder een *half night stand* want de ochtend nadien is de spanning er een beetje af, heb je gekregen wat je wilde en kan de sfeer wat ongemakkelijk zijn. Dan voelt een ontbijt maken aan als werken, vindt de vijftiger.

Bart is ervan overtuigd dat monogamie niet werkt. Hij pleit voor een meer realistische seksuele ethiek, eerlijkheid, flexibiliteit en wanneer nodig vergevingsgezindheid. Variatie voelt voor hem natuurlijker aan dan monogamie. “Seks is als een ijsje eten,” zegt Bart. “De ene avond wil je vanille, de andere avond totaal iets anders.”

Of hij ooit nog een stabiele relatie met een partner zal hebben, gelooft hij niet. Daarvoor is hij te cynisch geworden. Zijn vrouw zou aan een uitgebreide checklist moeten voldoen opdat hij zijn vrijheid zou willen opgeven. Toch is eenzaamheid en alleen sterven zijn grootste angst.

Kenmerken Dagjestoerist

Misschien ben jij net zoals Bart een Dagjestoerist. Dan zijn dit je kenmerken:

- ▶ JE MOTTO: endorfine doet niemand pijn.
- ▶ JE VERLANGEN: genieten van de emoties van het moment en enkel je tijd investeren in de leuke kanten van een relatie. Je houdt van de lusten van een relatie, maar niet van de lasten. Je vindt het fijn om leuke en vrije ervaringen te hebben, en fladdert rond zonder zorgen. Je hebt gaandeweg plezier zolang de juiste nog niet in beeld is.
- ▶ JE GROOTSTE ANGST: je aan iemand binden, maar terwijl ook om eenzaam, ongewenst of onbemind te zijn.
- ▶ JE STRATEGIE: je creëert graag seksuele spanning, je probeert anderen te (over)winnen, je stelt je op als de ideale minnaar.
- ▶ JE ZWAKTE: je onderscheidt het fysieke aspect binnen relaties van het emotionele. *Kiezen is verliezen*, zegt het spreekwoord. En dat klopt. Kies je voor iemand, dan kies je niet voor de vele alternatieven. Relaties zijn voor Dagjestoeristen heel belangrijk, maar door zich niet te willen binden kunnen ze vervallen in vluchtige contacten.
- ▶ JE TALENT: je bent een goede minnaar en een charmeur. Hoe beter je jezelf en de ander kent, hoe beter de seks wordt.
- ▶ ZELFREFLECTIE: vul je met deze levensstijl een bepaalde emotionele leegte? Wil of kun je je niet emotioneel hechten? Zo niet, waarom? Heb je ooit een relatie gehad waarbij loslaten moeilijk was en ben je bang om jezelf opnieuw te verliezen? Heb je onbewust je lijst met eisen erg onrealistisch gemaakt? Schuilt er in je levenshouding een bepaalde vorm van cynisme die voortkomt uit wantrouwen of ongevoeligheid? Heb je bindings- of verlatingsangst? Kun je ooit een deel van je vrijheid opgeven en groeien naar een duurzame relatie waarin jullie zich beiden goed voelen in vrijheid en verbondenheid?

IK GA OP REIS EN IK NEEM MEE

Een belangrijke voorbereiding van op reis gaan is beslissen welke spullen je wil meenemen. Sommigen nemen enkel wat T-shirts en een extra paar schoenen mee, anderen zorgen ervoor dat ze elke dag kunnen kiezen uit verschillende outfits. En wat als het op die tropische bestemming toch eens slecht weer is? Dan pak je beter ineens ook een regenjas mee, je weet maar nooit.

Vervolgens kijken we ook nog even in een reisgids om ons goed voor te bereiden. We weten graag wat de gebruiken zijn op onze bestemming, of er kledingvoorschriften gelden en wat de belangrijkste cultuurverschillen zijn. Zo zorgen we ervoor dat we ons voldoende aanpassen aan de wensen en tradities van de lokale bevolking.

Maar hoe goed onze voorbereiding ook is, op reis komen we soms op plaatsen die heel anders zijn dan onze eigen leefwereld. Een lokale traditie kan zo haaks staan op onze cultuur dat we even door elkaar worden geschud. Vaak gaan we er toch in mee uit schrik voor wat de ander van ons zal denken.

En misschien kijken we op onze bestemming naar onze valies en beseffen we dat we heel wat verkeerde spullen hebben meegenomen. Die vijf boeken wegen wel erg zwaar en tijdens een vorige reis was een regenjas misschien wel nodig, maar hier hebben ze in decennia geen regen meer gezien. En zo komen we op reis soms moeilijkheden tegen. Onze bagage is te zwaar of culturen botsen.

Ook in de liefde kan dat gebeuren. We sleuren allemaal negatieve gedachten over onszelf, angsten en trauma's met ons mee. We kunnen die hebben meegekregen door onze opvoeding of door voorgaande relaties. Die relationele bagage kan een filter leggen over een nieuwe relatie. Daarnaast gaan we vaak ook op zoek naar bevestiging en erkenning, bijvoorbeeld van ouders of vrienden.

Relationele intelligentie is je emoties kunnen reguleren. Het is controle hebben over je impulsen, emoties, stemmingen, gedrag, acties en beslissingen. Je leert dat door je emoties te observeren en te onderzoeken zodat je niet blind acties onderneemt waar je later spijt van krijgt. Zelfregulering zorgt er op die manier voor dat je gezonde, veilige relaties kunt opbouwen.

BAGAGE: OVERGEWICHT BETALEN OF ACHTERLATEN

“Als je ver en snel wil reizen, reis dan licht.
Werp je afgunst, jaloezie, bitterheid, egoïsme
en angsten van je af.”
– Cesare Pavese

Iedereen heeft relationele bagage. Je kunt het vergelijken met iemand die op zoek is naar een nieuwe baan. Die persoon heeft twee cv's: een officieel cv met opleidingen en opgedane kennis en vaardigheden, en een onofficieel cv met ervaringen. Het onofficiële cv beschrijft dynamieken met bazen en collega's, de reden waarom iemand kiest voor een bepaalde functie en bedrijf, en de beslissing om er weg te gaan. Dat is net zo bij relaties.

De dynamiek met vorige partners beïnvloedt de manier waarop jij in latere relaties staat, hoe je communiceert en op conflicten reageert. Wees je daarom bewust van je eigen relatiegeschiedenis, en die van je toekomstige partner. Wat is de rode draad in jouw relaties? Wat voor partners koos je uit en waarom hebben jullie elkaar losgelaten? Zie je er een patroon in? Ben jij steeds de gever in een relatie, of net vooral de nemer? Hoe reageer je op conflicten? Kun je voldoende grenzen stellen?

Liefdesreizen zijn hobbelig, confronterend en uitdagend. Onderweg raken we allemaal een beetje beschadigd. We besteden vaak te weinig aandacht aan die onzichtbare invloeden terwijl dat net heel belangrijk is. Meer nog, ze zijn zelfs bepalend voor hoe onze relaties verlopen.

Misschien zit ook jouw valies vol zware en grote spullen en krijg je ze met moeite dicht om op tocht te gaan. Dan heb je vast te veel ingepakt,

uit angst voor het onbekende. Dan neem je uit zekerheid alles mee dat je kunt grijpen, want je weet maar nooit dat je in moeilijkheden belandt.

Maar op reis gaan is pas bevrijdend als je licht reist, als je bewegingsvrijheid en vertrouwen hebt in jezelf, de reis en je reisgezel. Neem daarom nog eens een kijkje in die valies. Wat is echt essentieel, en wat kun je – met een beetje moed – thuislaten?

Relationele intelligentie is kunnen connecteren met jezelf en je potentiële partner vanuit vertrouwen. Het is de mix tussen emotionele intelligentie en empathie die ervoor zorgt dat je je eigen en je partners bagage in kaart kunt brengen en er begrip voor hebt, zodat jullie ondanks die moeilijkheden toch kunnen evolueren naar een duurzame relatie.

Emotionele ballast hebben heeft ook een positieve kant. Als matchmaker heb ik al veel mensen ontmoet met emotionele bagage in allerlei vormen en kleuren en ik kan je wel zeggen: je wordt er een rijker en mooier mens door. De dingen die je meemaakt maken je sterker, empathischer en gevoeliger. Op voorwaarde dat je ze goed verwerkt weliswaar.

Geliefden kunnen elkaar ook soms helpen om overbodige kilo's thuis te laten door goed te communiceren en moeilijke gesprekken te durven voeren. Daarbij zijn vertrouwen en veiligheid onontbeerlijk. Open en kwetsbaar zijn over angst en pijn vraagt veel moed. Zorg daarom goed voor elkaar en verwelkom elkaars grote en kleine kwetsuren. Misschien verschillen jullie erg van elkaar, maar dan nog kunnen jullie elkaar aanvullen en versterken.

Doe voldoende aan introspectie, zowel alleen als samen met je eventuele partner. Hoe zelfbewust ben je? Hoe goed ken je jezelf en de ander? Ben je je bewust van de relationele bagage die je meedraagt? Heeft ze een impact op hoe je met anderen omgaat? En op je relatie? Wat kunnen jullie loslaten? Hoe kunnen jullie zich samen veilig hechten?

Negatief zelfbeeld

Alle relaties hebben invloed op elkaar. Als je worstelt met hoe je naar jezelf kijkt, sijpelt dat door in je relaties met anderen. We hebben allemaal weleens negatieve gedachten over onszelf. We denken dan bijvoorbeeld

dat we niet leuk zijn, of lelijk, dat niemand ons aardig vindt, dat we te saai zijn of niet goed genoeg.

Als we er niet in slagen om ons zelfbeeld op te krikken, gaan we als gevolg op zoek naar waardering, liefde, erkenning en acceptatie bij een ander. Maar dat werkt averechts. Het sluipt als een verslaving in je geest en het versterkt juist een bepaalde onzekerheid en afhankelijkheid omdat we steeds opnieuw die bevestiging en erkenning buitenaf zoeken. Door te pleasen en bevestiging te zoeken worden we alleen maar meer afhankelijk van anderen.

Soms moeten we daarbij ook ons ego durven loslaten. Ons ego zorgt ervoor dat we ons vergelijken met anderen. Dan zoeken we snel op sociale media even de foto op van een ex van onze partner om na te gaan of hij knapper en succesvoller is dan wij. Het ego is immers bang voor afwijzing want we denken dat dat invloed heeft op onze eigenwaarde.

We ontwikkelen ons zelfbeeld in onze jeugd en ook tijdens ons leven. Maar dat beeld strookt vaak niet met wie we werkelijk zijn. Vaak schatten we onszelf veel lager in en zijn we te hard voor onszelf. Dan praten we onszelf een mentale constructie aan die vooral contraproductief werkt en ons blokkeert.

Een voorbeeld daarvan is het *imposter syndrome*, het bedriegersyndroom, waarbij mensen ondanks hun competenties vinden dat ze hun succes niet verdienen. Iemand die een goede opleiding genoot en al jaren hard werkt bijvoorbeeld, kan door het syndroom vinden dat ze een promotie niet verdient.

Wie last heeft van het bedriegersyndroom legt de lat genadeloos hoog voor zichzelf en onderschat zijn eigen prestaties. Hoe goed ze hun werk ook doen, hoeveel diploma's of complimenten ze ook binnenhalen, ze zijn voortdurend bang ontmaskerd te worden als bedrieger omdat ze hardnekkig twijfelen aan hun eigen capaciteiten.

Ook in relaties komt het syndroom voor. Dan zijn we constant bang niet aan de verwachtingen van onze partner te kunnen voldoen. Maar elke relatie is gebaseerd op (zelf)vertrouwen. *Imposter*-gevoelens kunnen ervoor zorgen dat je gevangen blijft in een afhankelijke relatie of dat je voor een partner kiest die niet helemaal voldoet aan je verwachtingen of verlangens.

Als we onnodige bagage willen thuislaten en vrij op reis willen gaan, moeten we dat negatieve zelfbeeld bijstellen. We kunnen dat doen door onszelf beter te leren kennen, door realistische inschattingen te maken van onze positieve en negatieve eigenschappen, en van onze talenten en capaciteiten.

De sleutelwoorden daarbij zijn vergeving en aanvaarding. Soms maken we fouten, soms maken anderen fouten. Misschien heb je in het verleden een mooie liefde laten schieten, ben je vreemdgegaan of heb je anderen gekwetst. En misschien heb je daar nog steeds spijt van en vind je jezelf nu een slechte partner.

Zou je dat ook zeggen over je beste vriend? Zou je een vriend ook veroordelen tot eeuwig alleen zijn en eenzaam sterven? Vast niet. Je zou nagaan waarom hij dat deed, er begrip voor tonen, hem troosten en aanmoedigen bij een nieuwe relatie. Je zou geen allesvernietigend oordeel uitspreken en zijn zelfwaarde met twintig punten laten dalen.

We zijn veel strenger voor onszelf dan voor anderen. Door je jezelf af te vragen of je al die oordelen – je bent lelijk, dom, saai of niet goed genoeg – ook zou vinden van je beste vriend leren we onderscheid maken tussen de realiteit en waanbeelden.

Wanneer je jezelf meer leert waarderen en uiteindelijk van jezelf gaat houden, brengen kleine zaken zoals een onbeantwoord telefoontje of kritiek jou minder uit balans. Je focus verschuift dan van liefde krijgen naar liefde delen. En dat is uiteindelijk toch het allerbelangrijkste in een relatie.

Trauma's

De meeste van ons gaan in hun leven weleens door een of meerdere liefdesbreuken. Sommigen hebben een scheiding achter de rug, werden bedrogen of belogen en soms zelfs fysiek of emotioneel mishandeld. Dat kan leiden tot trauma's die een nieuwe relatie beïnvloeden.

Maar dat hoeft niet zo te zijn. Wat onze geschiedenis is, hoeft onze toekomst niet te zijn. We hebben daar zelf controle over. We kunnen weer emotioneel gezond worden door het nodige werk te doen en er bewust voor te kiezen. Ook als je kampt met trauma's, kun je dus een gelukkige en evenwichtige relatie hebben.

OP ZOEK NAAR DE JUISTE REISGEZEL

Of we nu een strandvakantie doen in Spanje, een citytrip hebben geboekt naar Londen of een maand gaan trekken door Indonesië, we gaan niet met eender wie op reis. Een reisgezel kan een reis maken of kraken. Soms zorgt die ervoor dat de trip onvergetelijk wordt omdat we alle mooie momenten kunnen delen, maar soms voelen ze eerder als een blok aan ons been.

Naast weten wat we van de reis verlangen en het thuislaten van onnodige bagage, is het daarom ook van belang om de juiste reisgenoot te kiezen. Zo kunnen we ervoor zorgen dat onze liefdesreis alleen maar leuker wordt en blijven we gespaard van grote moeilijkheden die ons onverwachts terug huiswaarts doen keren.

Velen selecteren een reisgenoot die op hen lijkt. Houdt hij van fietsvakanties? Dan moet de ander zeker ook een goed uitgeruste reisfiets hebben. Gaat zij graag op wintersport? Dan heeft ook haar partner heel wat ski- of snowboardervaring nodig. Maar een gelijkgestemde partner moet niet op je lijken. Misschien is het net nodig of leuk dat je partner andere reiservaringen heeft.

Relationeel intelligent zijn betekent dat je iemands authenticiteit en verscheidenheid waardeert. Dat je op zoek gaat naar een persoon die bij je past, die je aanvult en je behoeften kan tegemoetkomen. Misschien heeft die persoon nog nooit een zwarte piste naar beneden geskied, maar kan hij je wel elke dag een veilig, vertrouwd en liefdevol gevoel geven.

Na mijn scheiding was ik voor het eerst in mijn volwassen leven single. Ik voelde me plots naakt in de wereld. Het werd het begin van een reis naar mezelf, naar de vrouw die ik door de jaren heen geworden was. Vergeving speelde daarin een belangrijke rol.

Mezelf en mijn ex-partner vergeven betekende niet dat ik goedkeurde wat ik of hij deed, maar dat ik de pijn losliet. Het was erkennen dat ik mezelf en hem gekwetst had en mezelf daar niet voor veroordelen. Zo kon ik mijn keuzes en lijden beter begrijpen, en mezelf weer graag zien.

Ik ging op zoek naar wie ik als vrouw geworden was en wie ik wilde worden. Welke relatievormen bestonden er en welke paste bij mij? Wilde ik nu iets anders of toch een *copy-paste* van mijn huwelijk? Ging ik terug naar start om daarna weer dezelfde reis te maken?

Tijdens ons leven veranderen onze behoeften, onze visie op relaties en het type partner dat we graag willen. We kunnen leren wat en wie we graag als partner willen door veel te daten en telkens bij te sturen. Maar dan zoeken we waarschijnlijk best lang naar een geschikte partner en kan het een frustrerend proces worden. Pas tijdens het daten komen we erachter wat we willen en welke relatievorm daarbij past.

Een andere manier is om vooraf goed na te denken en te reflecteren over je liefdesgeschiedenis. Wat voor partners koos je in het verleden en waarom hebben jullie elkaar losgelaten? Zie je er een patroon in? Wat waren jouw behoeften, en die van je exen? Hoe communiceerden jullie?

Wie relationeel intelligent is, durft ook te kiezen voor die ene persoon. Vaak denken we dat we ons daarbij vastzetten, dat we door een relatie aan te gaan afhankelijk worden en onze vrijheid verliezen. Maar toewijding aan een focus op een iemand kan net bevrijdend zijn. Een gezonde relatie brengt rust en biedt een warm en veilig nest waaruit jullie op avontuur trekken.

Kijk daarbij op een eerlijke manier in de spiegel, zonder oordeel. Misschien beslis je dat je (voorlopig) geen reisgezel wil. Alleen reizen kan ook leuk en bevrijdend zijn! Wie wel kiest voor een reisgenoot, kiest daarbij ook voor een groot en belangrijk onderdeel van hun reis.

DATEN MET EEN WISHLIST

Christine wil een partner die op haar lijkt

Christine woont in Sint-Martens-Latem en heeft een appartement in Knokke, waar ze in het weekend recreatief gaat fietsen. Zes maanden per jaar woont ze in haar huis in Marbella. “Zoek me een man die mee naar Spanje verhuist!” zegt ze me glunderend.

Ze ziet er veel jonger uit dan 56 jaar. Ze straalt ook klasse uit, is slank en ze durft haar vrouwelijke vormen te accentueren. Ze eet gezond, drinkt maar zelden alcohol en beweegt veel. Ze gaat wekelijks naar de kapper, voor het slapengaan parfumeert ze zich.

Na een huwelijk van twintig jaar besloten zij en haar ex-man om elkaar los te laten. Ze moesten toegeven dat ze uit elkaar waren gegroeid. Nadien ging ze een nieuwe relatie aan. “Met een miljardair,” voegt Christine expliciet toe.

Ook aan die relatie kwam een einde toen haar partner besloot om zijn bedrijf te verkopen en naar Zwitserland te verhuizen. Ze volgde hem niet omdat ze haar baan niet wilde opgeven en dicht bij haar zoon wilde zijn.

We praatten over wie ze is, over haar relatiegeschiedenis, passies, ambities, visie op de toekomst en vooral over haar type droomman. De dag nadien laat ze me weten nog wat eigenschappen te willen toevoegen aan de criterialijst. Gedurende een week krijg ik iedere ochtend een e-mail om haar wishlist verder aan te vullen.

In het onderwerp van de mail staat steeds in drukletters ‘MIJN TYPE MAN’. Daaronder lees ik: ‘Sportief, slank (1m80), geen snob, maar met klasse en stijl, uitstraling en présence, liefst niet kalend. Hij hoeft geen beauty te zijn maar wel een zéér verzorgd voorkomen (gezond) en een mooie ziel en charisma. Een man die wil investeren in een relatie. Rijk, zeer rijk. Maar geen weduwnaar. Niet iemand waar kinderen op de voorgrond staan. Niet ouder dan 65 jaar want ik wil binnen een paar jaar geen verpleegster moeten zijn! Welstellend, geen angsten, gezonde levensstijl, levendig, ondernemend, levenslustig, romantisch, intelligent, niet gierig, iemand die evolueert met zijn tijd, iemand die wil groeien, die gelijkheid tussen man en vrouw belangrijk vindt, optimistisch, stadsmentaliteit, levensgenieter, leest graag. En uiteraard iemand die mee wil verhuizen naar mijn huis in Spanje! Iemand die bovendien een strakke interieurstijl mooi vindt want in een oubollig, authentiek huis wil ik niet wonen. Ik heb licht, ruimte en strakke vormen nodig! Ook liefst een man die kan koken want zelf ben ik geen keukenprinses. En dansen doe ik ook graag, liefst met een man die het ook kan!

daarom geduldig. Drie dates heb je nodig om iemand een beetje te kennen, drie maanden om te kunnen beslissen of die persoon wel of niet bij jou past.

Ik zie ook nog veel mensen, ongeacht hun leeftijd, die zich halsoverkop in een relatie smijten om toch maar niet alleen te moeten zijn. Maar de ander hoeft jouw eigen leegte niet op te vullen. We zijn allemaal verantwoordelijk voor ons eigen geluk, niet voor dat van een ander. Een relatie is een mooie aanvulling in je leven, geen invulling.

Of er dus nog hoop is voor de liefde? Natuurlijk! Er zijn alleen in België al ruim twee miljoen singles. Daar zit zeker iemand bij die jij leuk vindt. En ook voor koppels die in een moeilijke periode zitten in hun relatie, heb ik heel wat hoop. Aandacht, waardering, goede communicatie en een passioneel seksleven zijn de sleutels tot succes.

Liefde is en blijft simpel. Liefde is thuiskomen. Liefde is gemoedsrust, genieten en beleven. Willen we dat niet allemaal? Dus waag de sprong, smijt je, ga ervoor. Word verliefd!

MIJN EIGEN LIEFDESREIS

Op m'n veertigste had ik alles wat een moderne vrouw kon wensen: een liefdevolle echtgenoot, een prachtig huis, een gezonde dochter en een succesvolle carrière. Ik runde mijn eigen matchmakingbedrijf en dat ging goed. Als *love hunter* ging ik voor anderen op zoek naar de liefde. Het leven was mooi en lachte me toe.

Maar in 2017 verkocht ik mijn bedrijf. Je zou denken dat ik overspoeld werd door geluk en trots, maar in plaats daarvan kwam ik terecht in een midlifecrisis en een onverwachte verliefdheid. Ik raakte in paniek, was verdrietig en verward.

Als matchmaker leefde ik in een paradox. Ik ging voor anderen op zoek naar hun soulmate terwijl ik een breuk na een 24-jarig gelukkig huwelijk moest zien te verwerken. Plots was ik zelf single. Het zorgde er ook voor dat ik intens meeleefde met mijn klanten als zij zich ongelukkig, teleurgesteld of hopeloos voelden.

Een jaar later, na de scheiding en een stukgelopen korte relatie, besloot ik een radicale stap te nemen: ik ging op reis. Naar mezelf.

VOOR MIJN VERTREK

Ik leerde mijn ex-man kennen toen ik 17 jaar was. Ik was een rebelse tiener uit een Vlaams dorp, hij een Arabier uit Brussel met dubbele nationaliteit en een ander geloof. De racistische film *Not Without My Daughter*, gebaseerd op het gelijknamige boek van Betty Mahmoody, was toen in de zalen. Het liet de kijker geloven dat Arabieren jonge, blanke vrouwen ontvoeren en mishandelen als slavinnen. Van Arabieren moest je oppassen.

Daarom vertelde ik mijn familie dat mijn lief uit Spanje kwam, maar dat geloofden ze niet. Hij werd voor mij een ware, maar onbereikbare liefde

waarvoor ik moest vechten als een leeuwin. En ook zijn omgeving vond zijn keuze voor mij bedenkelijk, want ik had een ander geloof.

Onze families dachten dat het verschil in onze culturen op een dag groter zou worden dan onze liefde. Het zou wel overwaaien. Maar dat deed het niet, we bleven voor elkaar kiezen. Al die jaren toonden we onze families respect, geduld en aanvaarding.

Toen mijn familie hem voor het eerst uitnodigde om Kerstmis te vieren, klaarde de hemel op. Ik herinner me dat Mahalia Jacksons *Silent Night, Holy Night* door de boxen klonk terwijl de keuken rook naar gevulde kalkoen en de haard ons allemaal een warm thuisgevoel gaf. Mijn lief was goedgekeurd, onze liefde mocht bestaan. Mijn oorspronkelijk onbereikbare liefde evolueerde naar onvoorwaardelijke liefde voor het leven.

We slaagden erin om onze tegenstellingen te verenigen. Geen van ons beiden had de neiging om onze eigen cultuur te verdedigen of aannames te doen over die van de ander. Want ongeacht onze eigen etniciteit, cultuur en tradities hadden we dezelfde normen, waarden en behoeftes. We wilden allebei geliefd, gekoesterd en gewaardeerd worden, en bij elkaar geborgenheid en veiligheid vinden.

Als we op verschillen stootten, bijvoorbeeld over de opvoeding van onze dochter, bedekten we die met onze liefde. We waren beiden opgegroeid met het besef dat je soms water bij de wijn moet doen, dat een relatie een dynamiek is tussen geven en nemen. Onze liefde bleek daarom het beste medicijn tegen angst, haat, racisme en vooroordelen.

Maar omdat we zo gebrand waren om het samen goed te doen, om als koppel en gezin goed te functioneren, zijn we misschien onderweg ons eigen geluk vergeten. Waar veel symbiose was, was er te weinig autonomie. Ik kreeg de behoefte om vrij te zijn, om te exploreren. Ik was nieuwsgierig naar wat er nog te ontdekken viel.

PASPOORT KWIJT

Intussen had ik van de liefde mijn beroep gemaakt. Als matchmaker bracht ik mensen samen zoals een headhunter dat doet voor bedrijven. Het was dan ook in de bedrijfswereld dat ik mijn vaardigheden opdeed. Ik ging voor bedrijven op zoek naar nieuwe werkkrachten om iedereen werkgeluk te

verbeteren. Ik leidde headhunterteams, zowel nationaal als internationaal. Jaren later zag ik de connectie tussen werkgeluk en liefdesgeluk, en werd ik matchmaker.

In 2012 ging ik mijn passie achterna en richtte ik mijn eerste high-end matchmakingbedrijf op. Op die manier kon ik mijn leven zelf vormgeven en inrichten naar mijn eigen wensen en mogelijkheden. Ik was me nog niet meteen bewust van mijn drang naar vrijheid, maar het ondernemerschap gaf dat een ferme duw in de rug.

Steeds meer vond ik mijn huwelijk een blokkade naar vrij zijn. Ik had niet door dat wie werkelijk vrij is, de ander kan toelaten zonder zichzelf te verliezen. Werkelijke autonomie betekent dat je in het contact met de ander voldoende ruimte kunt creëren om te evolueren. Dat je samen door alle levensfasen kunt gaan en erin slaagt om binnen die connectie je eigen verlangens en behoeften in te vullen.

En toen werd het zomer. Die zomer van 2017. Mijn matchmakingbedrijf was succesvol, waardoor een koper op mijn pad kwam. De schreeuw naar vrijheid werd steeds luider. Bovendien gunde ik mezelf en mijn gezin rust na vele jaren van hard werken als ondernemer.

Dus verkocht ik mijn bedrijf om zelf groenten te kweken en bij de boer verse eitjes te kopen. Ik zou lekker eten koken voor mijn gezin en er voor hen zijn. Ik had mijn onbezonnen kindertijd doorgebracht in het Pajottenland en ik wilde terug naar die tijd om ook mijn dochter hetzelfde te kunnen bieden. Daarom ruilden we ook de stad Brussel in voor een rustig leven op het platteland.

Mijn mailbox pulde niet meer uit, WhatsApp bleef stil en de verhalen en dankbaarheid van klanten bleven uit. Plots was het wel erg stil geworden. Daar stond ik dan, midden in mijn levenspad. Achter me lag een lange, boeiende weg, voor me een mistige leegte die eenzaam en oninteressant leek.

Mijn identiteit was door de jaren heen verweven geraakt met mijn beroep. De emotionele impact van de verkoop van mijn bedrijf, mijn professionele baby, had ik onderschat. Wanneer je leven stevig verandert, kom je in een nieuwe levensfase terecht. Tijdens die verandering ben je erg kwetsbaar. Dan ben je soms ontvankelijk voor een spannende, nieuwe verliefdheid.

Die zomer werd ik verliefd. Op een ander. De opwinding die ik in mijn leven miste, wist hij aan te wakkeren. Het werd een overheersende

Dank aan mijn klanten, vrienden en familie die aan de zijlijn hebben gestaan met wat inspiratie, een fijn belletje, geruststellend woordje, lekker tasje soep of een deugddoende wandeling. Dank om er te zijn voor mij en om me ruimte te geven wanneer ik het nodig heb.

Dank aan mijn uitgever voor het vertrouwen om dit boek het levenslicht te laten zien. En tot slot dank aan Kaja, die de eindredactie van dit boek goed heeft volbracht.

HET LIEFDES- WOORDENBOEK

Androgyn

Uiting van gender via bijvoorbeeld kleding of lichaamshouding die het midden houdt tussen masculien en feminien.

Agender

Persoon die zich niet met een gender identificeert. De persoon ziet zichzelf dus niet als man, vrouw of trans maar als genderneutraal.

Anuptafobie

Angst om voor altijd alleen te blijven.

Androseksueel

Seksueel aangetrokken zijn tot mannen, zoals een heterovrouw of een homoman.

Aseksueel

Zich niet seksueel aangetrokken voelen tot anderen. Sommigen ervaren wel opwinding, maar

hebben geen behoefte aan seks met iemand anders. Dat betekent niet dat aseksuelen ongeïnteresseerd zijn in liefdesrelaties, ze kunnen zich wel emotioneel en romantisch aangetrokken voelen tot anderen.

Beer

Grote, stevige, bebaarde, masculiene homoseksuele man met een ietwat ruig uiterlijk. De term wordt gebruikt door homoseksuele mannen om aan te geven op wat voor soort type ze vallen.

BDSM

Engelse afkorting voor bondage en discipline (BD), dominantie en onderdanigheid (DS) en sadisme en masochisme (SM). Bondage is het vastbinden van een partner, discipline en echte of gespeelde bestraffing. Dominantie en onderdanigheid gaan over rollenspellen: het

uitoefenen van macht of juist het overgeven eraan. Sadisme en masochisme zijn het toe-brengen en seksueel plezierig beleven van pijn.

Benching

Eerst veel contact hebben met iemand waarna de ander geleidelijk afstand van je neemt. Ze laten je aan de zijlijn wachten en zoeken enkel contact als ze daar zin in hebben.

Bigender

Genderidentiteit waarbij mensen zich met twee genders identificeren, bijvoorbeeld als man en als vrouw. Iemand kan zich de ene periode masculien presenteren en het andere moment feminien, of de twee genders juist tegelijkertijd uiten.

Binair denken

Mensen indelen in schijnbaar tegengestelde categorieën: man of vrouw, hetero of homo, wit of zwart.

Bischierig

Samenstelling van biseksueel en nieuwsgierig. Het refereert meestal aan heteroseksuele personen die interesse hebben

in een seksuele ervaring met iemand van het eigen gender.

Biseksueel

Seksuele gerichtheid waarbij een man of vrouw zich aangetrokken voelt tot zowel mannen als vrouwen.

Breadcrumbing

Daten via WhatsApp, Tinder of Facebook Messenger en daar blijft het bij. Wanneer jullie besluiten dat het tijd is om elkaar in persoon te ontmoeten, gebeurt er niets.

Buitenechtelijke relatie

Affaire met iemand anders dan de partner, vaak zonder diens medeweten.

Butch

Homoseksuele vrouw met mannelijke trekken.

Communidating

Datingkanalen gebruiken om niet alleen een geschikte partner te vinden, maar ook om een vriendenkring uit te bouwen.

Cruisen

Rondrijden of rondwandelen om vluchtige sociale en seksuele contacten te leggen.

Crossdressing

Dragen van kleding die bij het andere gender hoort. Een crossdresser is niet per se trans, het is geen genderidentiteit. Crossdressing is vooral een speelse bezigheid.

Cougar

Financieel onafhankelijke oudere vrouw die een seksuele relatie heeft met een jongere man.

Drag

Persoon die om een publiek te amuseren bepaalde aspecten van meestal het andere gender theatera en glamoereus opvoert met sprankelende, uitbundige kleding, make-up en accessoires. Een dragking is een vrouw die masculiene kleding en make-up draagt, een dragqueen is een man die feminiene kleding en make-up draagt. Dit is niet hetzelfde als travestie. Een drag probeert zich niet als een man of vrouw te identificeren, het is een performance.

Daddy

Oudere man en vaderfiguur voor hun partner.

Demiseksueel

Zich pas seksueel aangetrokken voelen tot iemand als er een sterke emotionele band bestaat.

Driehoeksrelatie

Relatie tussen drie personen. Er bestaan veel variaties van driehoeksrelaties en ze kan ook gedeeltelijk verborgen zijn.

Emancipatie

Zich vrijmaken van een afhankelijk positie, streven naar een volwaardige en gelijkwaardige positie van een achtergestelde groep in de samenleving.

Erotomaan

Iemand die er steeds van overtuigd blijft dat de ander hem/haar graag ziet. Wat de ander ook zegt of doet, of die hem/haar nu afwijst of zelfs vernedert, de erotomaan ziet alles als een teken van liefde.

Exclusieve relatie

Relatie waarbij de partners seksueel en emotioneel gebonden zijn aan één persoon: elkaar.