

# **ZE IS IN DE OVERGANG!!**

Handboek voor mannen over liefde,  
relatie en hormonen



# ZE IS IN DE OVERGANG!!



Handboek voor mannen over liefde, relatie en  
hormonen

Auteur: Rob van Grieken

## **Colofon**

Auteur: Rob van Grieken

Omslagontwerp en afbeeldingen: Rob van Grieken

ISBN: 9789465467238

2026 - Rob van Grieken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Uitgegeven via Brave New Books

## *INHOUDSOPGAVE*

VOORWOORD -----	7
INLEIDING - Dit ligt niet aan jou....meestal-----	9
DEEL 1 - DE HARDE FEITEN -----	15
1 - Wat mannen niet wordt verteld-----	17
2 - Als thuis ineens anders wordt-----	25
3 - Wat hormonen doen -----	33
4 - Herken de signalen -----	41
DEEL 2 - DE FRONTLINIE -----	49
5 - Seks, Intimiteit & Libido-----	51
6 - De onzichtbare strijd-----	61
7 - Wat ze nodig heeft -----	67
DEEL 3 - STRATEGISCH MANOEUVREREN-----	77
8 - Ruzie om niets-----	79
9 - Wat werkt écht -----	89
10 - De rots in de branding-----	99
DEEL 4 – DE UPGRADE -----	105
11 - Je nieuwe vrouw -----	107
12 - Jullie nieuwe relatie -----	111
13 - Sterker dan ooit -----	113
De Gereedschapskist - Bijlagen & Oefeningen-----	117

Bijlage 1 - 10 nieuwe gewoontes die je gaan helpen--	119
Bijlage 2 - Wat ze zegt versus wat er speelt-----	123
Bijlage 3 - De noodprocedures-----	127
Bijlage 4 - Signalen van Dalend Testosteron -----	129
Bijlage 5 - Hulp Bij Escalatie-----	131
Oefening 1: Stoppen met oplossen -----	135
Oefening 2: Wat zij nodig heeft van jou -----	137

## VOORWOORD

Ik had nooit gedacht een boek te schrijven over de overgang van vrouwen. Toch heb ik het gedaan. Als man die naast zijn vrouw staat en probeert te begrijpen wat er gebeurt.

Pas later in mijn leven vond ik mijn grote liefde. En toen kwam de overgang. Zij moest ermee omgaan, en ik dus ook. En onze relatie.

Dus gingen we op zoek. Wat bleek? Voor vrouwen is er volop informatie. Voor mannen verrassend weinig. Daarom schreef ik dit boek. Voor mannen die zoeken naar antwoorden op vragen die niemand lijkt te beantwoorden.

Want er speelt nog iets. De wereld is veranderd. Vrouwen hebben terecht meer vrijheid, mogelijkheden en keuzes gekregen. Tegelijkertijd is de rol van de man minder vanzelfsprekend geworden. Veel mannen zoeken hun weg tussen oude verwachtingen en nieuwe realiteiten.

Dat roept vragen op. Hoe ben je een goede partner? Wanneer luister je en wanneer neem je initiatief? Hoe toon je begrip zonder jezelf kwijt te raken?

Dit boek gaat daarom niet alleen over hormonen. Het gaat ook over liefde, verbinding, communicatie en hoe je als man aanwezig blijft wanneer je partner, je relatie en het leven veranderen.



## **INLEIDING - Dit ligt niet aan jou....meestal**

Gefeliciteerd met dit boek. Ik heb het geschreven voor jou en alle andere mannen die in een fase van hun leven zijn gekomen waarin veel zaken makkelijker worden. Maar sommige helaas ook niet.

Een van die zaken die minder leuk worden, is de transformatie van je lichaam. Je bent geen twintiger of dertiger meer, maar een volwassen man die al wat ouder is. Klinkt dat raar voor je? Misschien wel. Maar waarschijnlijk voel en merk je het al iedere dag.

Een van de dingen die voor ons veranderen, is dat zowel wij als onze vrouwen in de overgang komen. Ieder op een eigen manier. Dit zet soms ook druk op de relatie. En nu zit jij hier met mijn boek. En dat betekent iets heel belangrijks: je bent nog niet afgehaakt.

En geloof me... dat doen veel mannen wel. Niet fysiek, althans... meestal niet. Maar mentaal. Ze gaan harder werken of zoeken afleiding. Of ze worden stil. Stille mannen... de mannen die zwijgzaam hun leven leiden. Die mannen kennen we wel in onze omgeving. Maar als je daar even nadent: geen enkele weldenkende man wil zich die richting op ontwikkelen. Deze fase van je leven wil je anders aanpakken. Beter. Bewuster. Het juiste doen.

En dus is er hoop. Waarschijnlijk heb je dit boek gekregen van iemand die dat een goed idee vond voor jou. Misschien zelfs van je vrouw. Die ook diezelfde hoop heeft.

Dit is dus niet zomaar een boek. Het is een boek over de overgang van je vrouw.

En dat zegt genoeg over hoe serieus het onderwerp is. Dat uitgerekend jij hier met dit boek zou zitten, had je nooit gedacht.

### **Herkenbaar?**

Maar de grote vraag is natuurlijk: herken jij de symptomen van de overgang bij je vrouw? Of praat ze erover met je? Is ze aan het veranderen? Twijfelt ze ineens over veel dingen, misschien zelfs over jou? Ergens denk je: wat gebeurt hier? Of nog belangrijker: wat moet ik hiermee?

En op die laatste vraag gaan we in dit boek samen het antwoord vinden. Want 99% zeker is dat er iets gaande is waarover bijna niemand je eerder heeft verteld.

Je vrouw is in de overgang. De menopauze. Of de fase ervoor: de perimenopauze.

### **Waarom dit voor jou moeilijk is**

En die overgang is niet alleen haar proces. Want jullie zijn samen. Dus dan is het automatisch ook jouw proces. Sterker nog: dit is waarschijnlijk één van de grootste relatietests die jullie samen ooit kunnen krijgen.

Na jullie jonge jaren, de jaren waarin je carrière maakte, kinderen opvoedde en alle ballen tegelijk in de lucht hield, had je misschien de verwachting dat je in

rustiger vaarwater zou belanden en dat alles vanzelf zou gaan. Maar alles wat eerst vanzelf ging in de relatie en voor jezelf, kan nu onder druk komen te staan: jullie communicatie, de onderlinge aantrekkingskracht, misschien zelfs de intimiteit. Of jullie geduld en begrip.

Dat is even wennen. Want die hele overgang, daar zit natuurlijk niemand op te wachten.

Niemand heeft je vrouw hierop voorbereid, laat staan jou. Niet je ouders, niet op school. Je hoorde of las er zelden iets over. Hooguit heb je wel eens iets gehoord over opvliegers of andere kwaaltjes. Sterker nog: de meeste mannen praten hier onderling eigenlijk niet eens over. En ja, hoe kaart je zoiets eigenlijk aan als het niet lijkt te bestaan bij anderen?

En dat is best lastig. Want diep van binnen wil je maar één ding: dat het weer goed voelt tussen jullie. Dat het weer wordt zoals het was. En dat je allebei oké bent.

### **Wat dit boek anders maakt**

Dit is geen medisch handboek. En je hoeft het ook niet voor haar ook op te lossen. Dat kun je niet en moet je ook niet willen. Het is haar eigen proces. Dit boek gaat daarom uitsluitend over jou. Met je vrouw. En de overgang.

Over hoe jij je rust houdt als het onrustig wordt, begrijpt wat er écht speelt, anders reageert zonder jezelf kwijt te raken, en zo de verbinding bewaart, juist als het moeilijk is.

Want daar ligt na het lezen van deze survivalgids jouw kracht. En wellicht ook de hoop van je vrouw. Want jullie houden van elkaar en willen het leuk blijven houden. Zeker nu de ouderdom al in de verte een beetje te zien is.

### **Mijn belofte**

Nu je dit boek leest, sta je midden in die overgangstorm. Je gaat leren hoe je koers houdt, de verbinding bewaart en er samen sterker uit komt. Niet omdat de overgang daarmee makkelijker wordt. Of je vrouw. Of jij. Maar omdat jij leert wat er daadwerkelijk aan de hand is en zo de tools in handen krijgt om er anders mee om te gaan. En dat verandert de situatie voor jullie allebei.

Concreet levert je dit onder andere op:

- Minder conflicten
- Meer rust en balans in gesprekken
- Beter begrip voor elkaar
- Betere intimiteit

De allerbelangrijkste regel, die je goed in je oren moet knopen, is misschien een dooddoener, maar wel een hele belangrijke:

**Het is niet persoonlijk**

Ook al voelt dat soms wel zo.

Lees dit nog een keer: HET IS NIET PERSOONLIJK.

Dus... pak een kop koffie. Of iets sterkers, dat mag ook. Want je gaat dingen herkennen. Misschien ook confronterende dingen. Maar als je dit goed aanpakt, kan deze fase jullie relatie niet breken, maar juist sterker maken dan ooit.

Mijn vrouw en ik hebben het gezien als uitdaging om er samen ook een mooie periode van te maken. Die ons allebei en ons samen sterker zou maken. En dat is gelukt. Het heeft onze relatie verstevigd en verdiept. En bovendien maakte het dat ook leuk om te doen. We hadden er lol in.

