

10 relatiegeboden RelatiePartners

1. Geef vrijuit

Geef je tijd, je aandacht en je liefde vrijuit. Houd niets achter en geef om te geven en niet om iets terug te willen krijgen. Geef je partner aandacht, liefde, gezelligheid en verras elkaar. Zet niet automatisch je werk of anderen op de eerste plaats. Je partner is de belangrijkste persoon in je leven dus maak van je partner en jullie relatie een prioriteit.

2. Communiceer en stel vragen

Vraag je partner hoe hij/zij zich voelt, hoe hij/zij ergens over denkt, vraag wat dieper door naar beweegredenen. Vooral als je langer samen bent bestaat het risico dat je alles invult voor je partner. Niet doen. Blijf in gesprek en doe het vaak!

Kleine misverstanden tussen partners en onwetendheid kunnen voor grote schade zorgen. Het kan ontstaan uit gemakzucht of angst (de ander te kwetsen of confronteren). Natuurlijk, je hebt recht op een geheimje, maar iets relatief onschuldigs kan een groot ding worden als je er verdacht mee omgaat. En als je te laat komt of iets niet kunt doen, laat het dan voortijdig weten, dat voorkomt ruzie. Door elkaar niet als vanzelfsprekend te zien en nieuwsgierig te blijven door regelmatig te checken wat er in je partner omgaat, blijven jullie afgestemd op elkaar.

3. Wees eerlijk naar elkaar

Compleet eerlijk. Alles moet besproken. Je mag van niets aannemen dat de ander het wel weet, dat is niet zo. En geen geheimen. Die zijn funest voor de liefde en gaan ondergronds aan basis van liefde knagen. Geheimen verstoren de verbinding.

4. Zorg voor elkaar

Heb je iets over voor de ander, maak regelmatig een mooi gebaar en bedenk je dat jouw partner ook verlangt naar aandacht, respect en liefde. Denk aan elkaars behoeften en het belang van jullie relatie door goed voor elkaar te zorgen, zowel fysiek als mentaal.

5. Vertrouw en ben betrouwbaar

Ga uit van de goede intenties van jouw partner. Doe wat je zegt en zeg wat je doet. En als je merkt dat je het moeilijk vindt om je partner te vertrouwen, onderzoek dan eens met een therapeut of er dingen zijn in je verleden die jouw vertrouwen hebben geschaad. Het kan zijn dat dit van invloed is op jouw leven en jullie relatie. In een volwassen relatie kun je allebei staan voor wie je bent en wat je wilt. Dat betekent dat je ook verantwoordelijkheid neemt voor het verwerken van dingen die je mogelijk (nog) in de weg zitten.

6. Neem eigenaarschap voor je keuzes

Neem verantwoordelijkheid voor jouw keuzes en de consequenties die daarbij horen. En wees eigenaar van jouw emoties. Een ander is niet verantwoordelijk voor hoe jij iets ervaart. Geeft een ander daar dus niet de schuld van. En je lost je eigen onzekerheid niet op door bij een ander om bevestiging te vragen. Deel wat iets met je doet zodat jouw partner je beter begrijpt en inzichten krijgt in het effect dat zijn gedrag op jou heeft. Máár blijf weg uit de eis aan de ander.

7. Vergeef

Realiseer je dat niemand perfect is. Dus vergeef, want echt vergeven en vergeten van gemaakte fouten is belangrijk voor de balans van een gezonde relatie. Wanneer het nog niet lukt om iets te vergeven is het belangrijk om bij jezelf te onderzoeken wat er nog in de weg staat. Om je partner te kunnen vergeven is het belangrijk dat die jouw pijn begrijpt. Dat is niet hetzelfde als daar verantwoordelijk voor zijn, of het oplossen. Soms is dat heel ingewikkeld en komen jullie er niet samen uit. Zoek er dan hulp bij en blijf er niet mee rondlopen, want dan blijft het terugkomen en ontstaat er een ongezonde dynamiek die niet vanzelf verdwijnt.

8. Geef elkaar ruimte en vrijheid

Iedereen heeft zijn of haar eigen bezigheden. Interesses van partners zijn soms verschillend; het hoeft dus niet zo te zijn dat je alles altijd samendoet. Geef elkaar de ruimte om jezelf te zijn. Je bent tenslotte op je partner gevallen omdat hij of zij uniek is. Hoe leuk het ook is om samen dingen te ondernemen, het kan soms verstikkend werken als twee partners zich teveel in elkaars

aanwezigheid begeven. En met een gezonde dosis jaloezie is in principe niks mis. Sterker nog, het kan positieve invloed hebben op een relatie. Je moet wel uitkijken dat je jaloezie niet teveel op de voorgrond gaat staan: in dat geval kan het wel problemen opleveren.

9. Heb seks

Intimiteit en seksualiteit maken een liefdesrelatie uniek en anders dan elke andere relatie. Dus hou de seksuele energie levend, het is de bron van het leven en van een liefdesleven samen. Zorg dat je er voor je partner leuk uit blijft zien dat wordt zeker gewaardeerd. En hou het spannend, probeer nieuwe dingen. Seks en intimiteit zorgen voor verbinding en dat maakt gelukkig en gezond. Ontdek, speel, bespreek je fantasieën, maak plezier samen en neem de tijd om te experimenteren.

10. Accepteer elkaar

Iedereen is uniek, dus accepteer elkaar voor wie je werkelijk bent. Probeer niet je partner te veranderen maar juist zijn/haar unieke (karakter) eigenschappen te respecteren. Dat is niet per se altijd leuk, maar houdt het wel gezond. Bedenk wel dat jouw keuzes een effect hebben op de ander. Als jij rommel niet erg vindt, betekent dat niet dat je niet mee hoeft te doen aan het huishouden. Datzelfde geldt voor zaken als uitgaan, drinken, schelden of bijvoorbeeld familiebezoek. Je partner heeft hierin waarschijnlijk andere behoeften – en dat is helemaal oké – en jullie zullen hierin een aanvaardbare balans moeten vinden. Compromissen sluiten is nodig om op een prettige manier samen te kunnen zijn.

Je kunt deze 10 geboden uitprinten en ergens ophangen zodat je er regelmatig naar kunt kijken. Als je van deze 10 geboden een gewoonte maakt, zal je zien dat het je relatie veel goeds doet.