

WAT WIL HIJ, WAT WIL ZIJ?

# Inhoud

## Voorwoord 7

1. Hoe stabiel is uw huwelijk? 9
2. Waarom de Liefdesbank nooit sluit 17
3. Waar zij echt niet zonder kan: Genegenheid 33
4. Waar hij echt niet zonder kan:  
Seksuele bevrediging 49
5. Zij heeft er behoefte aan dat hij met haar praat:  
Conversatie 68
6. Hij heeft haar nodig als speelkameraad:  
Samen ontspannen 92
7. Zij moet hem volledig kunnen vertrouwen:  
Eerlijkheid en openheid 110
8. Hij heeft een vrouw nodig die er goed uitziet:  
Aantrekkelijke partner 129
9. Zij verlangt ernaar comfortabel te leven:  
Financiële verzorging 147
10. Hij heeft behoefte aan vrede en rust:  
Een goed lopend huishouden 162
11. Zij heeft er behoefte aan dat hij een goede vader is:  
Toewijding aan het gezin 178
12. Hij heeft er behoefte aan dat ze trots op hem is:  
Bewondering 192
13. Hoe kan uw huwelijk een buitenechtelijke  
relatie overleven? 206

14. Van onverenigbaar tot onweerstaanbaar 224

Appendix

Vragenlijst 1:

Welke emotionele behoeften heeft zij? 233

Vragenlijst 2:

Welke emotionele behoeften heeft hij? 245

# Voorwoord

Huwelijksconflicten kunnen op twee manieren ontstaan: (1) echtgenoten slagen er niet in elkaar gelukkig te maken, of (2) echtgenoten maken elkaar ongelukkig. In het eerste geval zijn ze in elkaar teleurgesteld, omdat aan hun behoeften niet wordt voldaan. In het tweede geval doen ze elkaar met opzet pijn. De eerste oorzaak noem ik een tekort aan zorg, de tweede oorzaak een tekort aan bescherming.

Met dit boek richt ik mij op de eerste oorzaak: het niet voldoen aan elkaars belangrijke emotionele behoeften. Dat heeft meestal te maken met onwetendheid. Mannen en vrouwen vinden het moeilijk elkaars behoeften te begrijpen en weten niet hoe ze ermee moeten omgaan. Mannen proberen bij hun vrouw de behoeften te vervullen die ze zelf hebben; en vrouwen doen hetzelfde bij hun man. Het probleem is dat de behoeften van mannen en vrouwen heel vaak ver uiteen lopen. We verspillen onze krachten aan het vervullen van behoeften die de ander niet of nauwelijks heeft.

De werkelijke behoeften zijn zo sterk dat, als er binnen het huwelijk niet aan wordt voldaan, mensen in de verleiding komen bevrediging buiten het huwelijk te zoeken. En de meeste mensen die bij mij om hulp komen, zijn voor de verleiding bezweken en hebben daarmee hun belofte van trouw gebroken.

Maar, afgezien van het gevaar “vreemd te gaan”, belangrijke emotionele behoeften moeten nu eenmaal worden vervuld, omdat het hoort bij de zorg die je voor elkaar draagt. Het huwe-

lijk is een heel bijzondere relatie. Echtgenoten hebben beloofd dat ze de bevrediging van enkele zeer belangrijke behoeften uitsluitend bij elkaar zullen zoeken. Wanneer die bevrediging uitblijft, is het niet eerlijk dat de echtgenoten zich door het leven moeten slaan, zonder een ethisch alternatief.

Dit boek wil echtparen helpen deze belangrijke behoeften te onderscheiden, ze aan elkaar duidelijk te maken, en te leren er iets aan te doen.

Voor een goed huwelijk zijn vaardigheden nodig – vaardigheden in het zorgen voor degene aan wie je de volledige toewijding hebt beloofd. Goede voornemens zijn niet voldoende. Dit boek is geschreven om u te helpen goed voor uw echtgenoot<sup>1</sup> te zorgen. Als u dat eenmaal hebt geleerd, zal uw echtgenoot u onweerstaanbaar vinden, een onmisbare voorwaarde voor een stabiel en gelukkig huwelijk.

---

1. Als ik over “echtgenoot” spreek, bedoel ik meestal de man én de vrouw.

## Hoe stabiel is uw huwelijk?

Ik heb een verhaal voor getrouwde mensen die zich een gelukkig huwelijk wensen. Het maakt niet uit of u pas getrouwd bent, al een aantal gehuwde jaren achter de rug hebt, een “slecht” huwelijk hebt, of misschien overspel hebt gepleegd; u kunt werken aan een goed of een beter huwelijk.

### **Rekening houden met elkaars behoeften**

Dat klinkt misschien simpel, en u kunt u afvragen wat daar zo moeilijk aan is, maar het huwelijk is een ingewikkelde relatie-vorm. Bedenk eens wat die werkelijk inhoudt.

Wanneer een man en een vrouw trouwen, hebben ze hoge verwachtingen van het huwelijk. Ze gaan een verbintenis aan, waarin ze voor bepaalde diepere en intieme behoeften uitsluitend voldoening zoeken bij elkaar. Anderen worden buiten die relatie gesloten. Ze geven elkaar het alleenrecht op deze intieme behoeften. Het betekent niet dat de partner in alle behoeften moet voorzien, maar dat er bepaalde terreinen zijn die de meesten van ons reserveren voor de huwelijksrelatie. De meeste mensen verwachten van hun partner dat hij of zij in deze behoeften zal kunnen voorzien, nadat ze anderen daarvan buitengesloten hebben.

Zo gaat een man een huwelijk aan met een vrouw. Voor de vervulling van zijn seksuele behoeften is hij van haar afhankelijk. Wanneer zij hem daarin tegemoet komt, vindt hij in haar

een bron van genot en zal zijn liefde voor haar toenemen. Maar wanneer zij die behoefte niet kan bevredigen, kan het tegenstelde gebeuren. Hij raakt teleurgesteld in haar. Wanneer die teleurstelling blijft, kan hij voor zichzelf vaststellen dat zij “gewoon niet van seks houdt” en zal hij proberen er het beste van te maken. Maar zijn sterke behoefte aan seks blijft bestaan. Zijn voornemen alleen binnen zijn huwelijk een seksuele relatie aan te gaan staat onder druk. Hij kan kiezen voor seksuele frustratie of voor ontrouw. Er zijn mannen die daar nooit aan zullen toegeven; ze zijn in staat jarenlang er het beste van te maken. Maar vele mannen bezwijken wel voor de verleiding van een buitenechtelijke relatie. Ik heb als hulpverlener met honderden van hen gesproken.

## **Zijn behoeften zijn niet gelijk aan die van haar**

Naast de primaire behoefte van de man aan seks, bestaan er in ieder huwelijk ook andere potentiële probleemgebieden. Door mijn ervaring in de hulpverlening kan ik vijf primaire behoeften aanwijzen, waarvan de man verwacht dat zijn vrouw die zal bevredigen, en vijf behoeften waarvan de vrouw bevrediging door haar man verwacht. Telkens weer kwamen deze tien behoeften aan de oppervlakte, bij de duizenden echtparen die ik heb geholpen in hun huwelijksproblemen.

Hoewel iedereen de behoeften toch weer anders onder woorden brengt, ben ik ervan onder de indruk dat ze zoveel huwelijksproblemen kunnen verklaren.

De vijf voornaamste behoeften van een man in het huwelijk zijn doorgaans te omschrijven als:

1. Seksuele bevrediging
2. Kameraadschap
3. Een aantrekkelijk uiterlijk

4. Een goed lopend huishouden
5. Bewondering

De vijf voornaamste behoeften van een vrouw in het huwelijk zijn samen te vatten onder:

1. Genegenheid
2. Kunnen praten
3. Eerlijkheid en openheid
4. Financiële verzorging
5. Toewijding aan het gezin

Deze rijtjes zullen niet op iedereen even sterk van toepassing zijn. Sommige mannen en vrouwen zullen ze bekijken en zeggen: “Die of die behoefte ken ik niet.”

En sommige mensen zullen dingen op het lijstje van het andere geslacht zien staan die meer op henzelf betrekking hebben dan op de ander. Maar de ervaring heeft geleerd dat de meerderheid van mannen en vrouwen instemt met de behoeftenlijstjes in het huwelijk, zoals ik die hier heb weergegeven.

Wanneer nu de behoeften van mannen en vrouwen zo verschillend zijn, is het niet verwonderlijk dat dit problemen kan geven in een huwelijk. Een man kan met de beste bedoelingen de behoeften van zijn vrouw proberen te bevredigen, maar als hij denkt dat haar verlangens dezelfde zijn als die van hem, zal hij tekortschieten. Wanneer vrouwen aannemen dat mannen dezelfde kleine attenties op prijs stellen als zij, zitten ze er ook naast.

Meestal is dit niet-begrijpen van elkaars gevoelens te wijten aan onwetendheid, niet aan onwil of egoïsme. Het tegemoet komen aan elkaars behoeften heeft niets te maken met “kiezen op elkaar” en “het beste maken” van iets wat u vervelend vindt. Het betekent dat u probeert u in te leven in behoeften die u zelf

niet kent. Wanneer u uw partner leert zien als een totaal andere persoon dan uzelf, kunt u zijn of haar persoonlijke gevoelens en behoeften leren kennen, als u dat wilt.

Bij echtparen, waar man en vrouw zich niet inleven in elkaars behoeften, heb ik tot mijn schrik ontdekt dat zij vrijwel altijd voor hetzelfde patroon van bevrediging kiezen: de buitenechtelijke relatie. Mensen verliezen zich met grote regelmaat in een verhouding, ondanks hun hoge moraal of religieuze achtergrond. Waarom? Als een partner eenmaal ervaart dat in een van de vijf primaire behoeften niet wordt voorzien, ontstaat er dorst die gelest wil worden. Wanneer er niets verandert in een huwelijk, om tegemoet te komen aan zo'n behoefte, zal de persoon de sterke verleiding hebben de bevrediging elders te zoeken.

Wanneer we ons huwelijk stabiel willen maken, kunnen we niet de kop in het zand steken. De partner die gelooft dat de ander "anders" is, maar, ondanks onbevredigde behoeften niet zal bezwijken voor overspel, kan voor verrassingen komen te staan. We moeten de voedingsbodem voor een mogelijke verhouding leren onderkennen en de zwakke plekken in een huwelijk aanpakken.

## **Waarom is een verhouding zo verleidelijk?**

We hebben het over een "verhouding", als twee personen een buitenechtelijke relatie aangaan, waarin seks en gevoelens van liefde centraal staan. Met deze definitie sluiten we de niet-seksuele aantrekkingskracht en de seksuele verbintenis zonder liefde uit. Hoewel deze vormen van overspel ook grote problemen in een huwelijk kunnen veroorzaken, is het mijn ervaring dat die problemen eenvoudiger op te lossen zijn dan de eerstgenoemde verhouding. De relatie waarin seks (gewoonlijk zeer hartstochtelijke seks) en echte liefde samengaan, bedreigt het huwelijk tot in het hart. De geliefden ervaren echte intimiteit.

De verhouding bevredigt tenminste één behoefte van de partner, buiten de exclusiviteit van het huwelijk. Wanneer een van de partners de ontrouw ontdekt, is het huwelijk in de meeste gevallen niet meer te herstellen.

## **Een verhouding begint meestal bij “onschuldige vriendschap”**

Een verhouding begint meestal met vriendschap. Vaak is de nieuwe geliefde een bekende van uw partner. Niet zelden is de derde partij de man of vrouw van een echtpaar dat u beiden als uw “beste vrienden” beschouwt. Het komt ook vaak voor dat de nieuwe geliefde een familielid is van uw partner – een broer of zus. Of het is iemand van uw werk.

Een verhouding kan beginnen met het toevertrouwen van uw zorgen aan de ander; en die persoon vertelt zijn problemen aan u. De relatie kan pas werkelijk opbloeien, wanneer u die ander vaak ontmoet: dagelijks op uw werk, of regelmatig in de vriendschap, in een bestuur of commissie, of een andere verantwoordelijkheid die u samen deelt.

Wanneer de vriendschap zich verdiept, vormt die een steun en bemoediging voor beiden, zeker gezien de verlangens die er spelen. Het leven zit ingewikkeld in elkaar. Vele mensen zijn behoorlijk ontgoocheld over hun leven. Wanneer ze bemoediging en steun van iemand ondervinden, krijgt die persoon onweerstaanbare aantrekkingskracht. Vroeg of laat komt u zichzelf in bed tegen met die aardige, begrijpende vriend of vriendin. Het “gebeurt” gewoon. U was er niet op uit, noch uw vriend of vriendin.

Vaak komt de vriendschap die uitgroeit tot een verhouding niet voort uit lichamelijke aantrekkingskracht. Een echtgenote zal met verbazing de vriendin van haar man bekijken: “Wat ziet hij in vredesnaam in haar?”