

ZO VERBETER JE JE SEKSLEVEN



ZO
VERBETER
JE JE
SEKSLEVEN

KEVIN LEMAN

Zo verbeter je je seksleven

Copyright © 2017 by Dr. Kevin Leman

Originally published in English under the title: Have a New Sex Life by Friday

by Revell, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved

Copyright © 2018 Nederlandse uitgave: Gideon

Auteur: Kevin Leman

Vertaling: Tobya Jong

Redactie: Loes Rijkssen-van den Tol

Omslagontwerp: Studio Vrolijk

Typografie: Coco Bookmedia, Amsersfoort

Jaar van uitgave: februari 2018

Uitgave: Gideon, Hoornaar, Nederland

ISBN: 978-90-5999-112-5

NUR: 865

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm of op welke wijze dan ook - elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand of op enig andere wijze - behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means - electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other - except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the publisher.

IS DIT EEN BOEK VOOR JOU?

Doe een korte quiz om het antwoord op deze vraag te vinden. Schrijf een J op voor Ja, of een N voor Nee.

- Je kunt je de laatste keer niet herinneren dat je man of vrouw je een échte kus gaf, of je hand vasthield.
- Bij experimenteren in de slaapkamer denk je niet veel verder dan een dekbedovertrek in een andere kleur.
- Jullie gesprekken concentreren zich over het algemeen rond de vraag wie aan de beurt is om boodschappen te doen en wie de vuilnisbak aan de weg zet.
- Seks is een beetje saai geworden. Je zit vast in een sleur.
- Je kunt precies voorspellen waar je partner je aan zal raken.
- Een stevige vrijpartij met je partner is slechts een vage herinnering v.K. (voor kinderen).
- Als je man die speciale blik in zijn ogen krijgt, voel je opeens de onstuitbare drang om het aanrecht te poetsen, of de badkamer – of wat dan ook.
- Je partner wil niet vrijen, tenzij er in de wijde omtrek niemand te bekennen is.
- Je kleedt je uit in de badkamer... met de deur op slot.
- Jullie zijn net getrouwd, maar het vuurwerk waar jullie op gerekend hadden, blijft uit.
- Je hebt geen moeite met tedere momenten op tv (je pinkt soms zelfs een traantje weg). Maar als er tussen jou en je partner zo'n teder moment ontstaat, voel je je ongemakkelijk.

- Je partner kijkt je niet-begrijpend aan als je zegt: 'Het lijkt me leuk om eens iets nieuws te proberen.'
- Een zeker lichaamsdeel heeft moeite om overeind te blijven.
- De laatste keer dat je een boek over seks gelezen hebt, was tijdens jullie huwelijksvoorbereidingscursus.
- Je praat niet over je werkelijke verlangens ten aanzien van seks en intimiteit. Dat is te gênant.
- Je kunt alleen vrijen met het licht uit.
- Het hoogtepunt van je dag is kijken naar personages uit komedieseries die aan het zoenen zijn, terwijl jij naast je man of vrouw op de bank zit en popcorn eet.

Als deze stellingen iets bij je hebben losgemaakt, of als je zelfs maar één J hebt ingevuld, moet je dit boek lezen. En dat niet alleen: je moet het ook je man of vrouw laten lezen.

Als jij een nieuw seksleven zou willen — en dan bedoel ik niet slechts 'goede seks', maar fantastische seks, een intieme band en opwindende gesprekken — kan dit boek je helpen om precies dat te krijgen.

Beloofd.

WIL JE...

- De ander in de armen vallen en seks hebben die beter is dan in welke romantische film of boek ook?
- Weten waarom je partner doet zoals hij of zij doet, en leren om op zo'n manier met de ander te praten dat hij of zij ook luistert?
- Een intieme connectie hebben met de ander, een band die de hele dag blijft bestaan, zelfs als jullie niet bij elkaar zijn?
- Openhartige antwoorden hebben op de spannendste vragen over seks en intimiteit – vragen die je al heel lang hebt, maar nooit durfde te stellen?
- Bouwen aan een krachtige, opwindende liefde die je leven lang groeit en standhoudt?

Doe dan je voordeel met de eenvoudige strategieën die ik in dit boek beschrijf! Een klein beetje tijd en aandacht van jullie kant, en dit boek zal geweldige resultaten opleveren – niet alleen op korte termijn, maar jullie hele huwelijk lang. Het is het wondermiddel waar je op zat te wachten, en dat saaie of sporadische, maar ook 'gewoon' goede seks kan veranderen in onvoorstelbaar fantastische seks.

Gegarandeerd.



Voor mijn allerliefste,

Mrs. Uppington.

En voor al die stellen
die verlangen naar iets meer.

Dat jullie nooit genoeg zullen nemen met 'minder dan',
maar je altijd blijven uitstrekken naar het
geschenk van fantastische seks – samen.



INHOUD

Dankwoord **13**

INLEIDING 15

- Lang leve de verschillen!
- Waarom mannen vrouwen nodig hebben, waarom vrouwen mannen nodig hebben en waarom een goed seksleven de moeite van het nastreven waard is.

MAANDAG 35

- Waarom vrouwen seks nodig hebben
- Waarom seks met het hele leven van een vrouw is verweven, wat zij het allerliefst wil, en wat haar ervan weerhoudt naar seks te verlangen.

DINSDAG 67

- Waarom mannen seks willen
- Wat mannen het meest nodig hebben, wat ze het liefst willen, en waarom ze net zo'n behoefte hebben aan voorspel als vrouwen.

WOENSDAG 89

- Woensdag
- Er ligt iemand bij je in bed ...
- En dat is niet alleen je partner. Hoe je indringers kunt ontmaskeren en de slaapkamer weer van jullie samen wordt.

DONDERDAG 119

- De liefde bedrijven met woorden
- Waarom de woorden die je kiest, en hoe je ze waarmaakt, je seksleven vormgeven en hoe dit bepalend is voor de intimiteit in je huwelijk.

VRIJDAG 143

- Een beetje pit!
- Waarom afwisseling de smaakmaker is in een huwelijk... vooral in de slaapkamer.

EXTRAATJES 161

- Romantiek voor de kleine beurs
- Verrassingen die je partner geweldig zal vinden

VRAAG HET DR. LEMAN 169

- Openhartige antwoorden op de meest dringende vragen die echtparen stellen over seks en intimiteit

Inleiding

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

EPILOOG 313

- De beste nacht van je leven
- Het is tijd om de accu aan de praat te helpen, de haperende motor warm te laten draaien en het gaspedaal tot de bodem toe in te trappen. Het wordt fantastisch!

Over dr. Kevin Leman **318**

Noten **319**

DANKWOORD

Er is een heel dorp voor nodig om een kind groot te brengen, en datzelfde geldt voor het schrijven van een boek. Eer lezers dat in handen hebben...

Mijn dank gaat uit naar mijn redacteur, Ramona Cramer Tucker; het team van Revell (in het bijzonder Lonnie Hull Dupont en Jessica English); en naar al mijn Facebookvrienden, mijn trouwe lezers en luisteraars en deelnemers aan mijn seminars voor hun eerlijke, uit-het-leven-gegrepen vragen.



INLEIDING

Lang leve de verschillen!

Waarom mannen vrouwen nodig hebben, waarom vrouwen mannen nodig hebben en waarom een goed seksleven de moeite van het nastreven waard is.

Dat je dit boek leest heeft een reden. Je verlangt naar meer seks, meer variatie op het gebied van seks of, laten we er maar eerlijk over zijn, naar het zelfs maar het hebben van seks! Klinken sommige van de onderstaande opmerkingen je bekend in de oren?

- ♥ Ik had gedacht dat seks bevredigender zou zijn dan dit. Dat het ons als echtpaar dichter bij elkaar zou brengen.
- ♥ Waar is het kippenvel gebleven?
- ♥ Ik droomde altijd van een partner die mij zou uitdagen, in plaats van simpelweg te wachten tot ik het initiatief neem.
- ♥ Ik had verwacht dat romantiek... romantischer zou zijn.
- ♥ Seks is helemaal niet zo meeslepend als ik had verwacht. Een rondje met de hond is spannender.
- ♥ En toch vraag ik het me af... *Is dit alles? Wordt het niet beter dan dit?*
- ♥ Het enige moment waarop mijn man aan me denkt is als hij zin heeft in je-weet-wel.
- ♥ Wat is er gebeurd met al die lieve dingen die hij voor me deed toen we nog verkering hadden?

- ♥ Het valt niet mee om in de stemming te komen als je twee kinderen hebt die al je energie opslokken.
- ♥ Seksleven? Welk seksleven? De laatste keer dat wij gevreeën hebben was... ik kan het me niet eens herinneren.
- ♥ Soms heb ik het gevoel dat we meer zouden kunnen hebben samen — meer intimiteit. Dat er iets mist.

Als je hier iets in herkent, ben je niet de enige. Duizenden mannen en vrouwen voelen zich precies hetzelfde als jij. En je hebt gelijk — je mist iets. Intimiteit in het huwelijk, waaronder ook seksuele intimiteit, is bedoeld als een fantastische, persoonlijke ervaring die twee mensen die aan elkaar zijn toegewijd samsmeedt — zo hecht dat er niemand tussen jullie in kan komen.

Wat jullie op dit moment in jullie huwelijk doen of beleven geeft niet genoeg bevrediging, of zelfs helemaal geen. Het is tijd voor verandering. Jullie tweetjes verdienen meer, en er is veel meer mogelijk — in slechts vijf dagen. Of je op dit moment nu een aardig seksleven hebt, een soort-van seksleven of helemaal geen, dit boek zal je de weg wijzen naar de warmte, de intimiteit en de fantastische seks waarnaar je verlangt.

Sommige van jullie denken nu: *Met mijn partner? Meen je dat nou? Om een geweldig seksleven te hebben — of sowieso enige vorm van seks — moet ik op zoek naar een andere partner.*

Maar een nieuw seksleven ontwikkelen betekent niet dat je je man of vrouw aan de dijk zet. Integendeel! In dit boek zal ik je het geheim laten zien van een warme en intieme band, van geweldige communicatie en jawel, zelfs adembenemende seks met je eigen partner.

De man of vrouw die in jouw ogen een ijskonijn is als het op seks aankomt, kan — met een beetje inzet van jouw kant — veranderen in een tijger in de slaapkamer. Het is verbazingwekkend wat er kan gebeuren wanneer je probeert om de wereld te bekijken door de ogen van je man of vrouw, en als je de principes in dit boek gebruikt om je levenspartner beter te leren kennen dan

ooit tevoren. Ik heb in de loop der jaren vele echtparen mogen helpen met deze technieken, en als gevolg daarvan zijn duizenden huwelijken totaal veranderd. Mannen en vrouwen van alle leeftijden die eerder totaal op slot zaten genieten nu volop van de opwindende verbondenheid die het gevolg is van intimiteit in hun huwelijk — en gepassioneerd vrijen hoort daarbij. Jongere lezers lijken soms nog het meest op lammetjes in de lente, darterlend in de wei. Maar ook als je van middelbare leeftijd bent: laat je door niemand wijsmaken dat je wat rustiger aan moet doen als je de veertig passeert. En voor oudere lezers: ja, seks is nog steeds mogelijk, en nog steeds geweldig.

Na het lezen van dit boek zul je begrijpen waarom je man of vrouw reageert zoals hij of zij doet, en hoe je met je partner kunt praten op zo'n manier dat hij of zij ook luistert. Je zult beschikken over antwoorden op vragen over seksualiteit die je al heel lang wilde stellen, alleen wist je niet aan wie. Over vijf dagen zijn jullie een heel eind op weg naar het opbouwen van een vorm van liefde en genegenheid die wél bevredigt, en die standhoudt tot jullie allebei zo gerimpeld zijn als rozijntjes. Zelfs als jullie niet bij elkaar zijn zullen jullie je zo hecht verbonden voelen dat je appjes blijft sturen of elkaar voortdurend opbelt — gewoon, omdat je het niet kunt laten. En als jullie wel samen zijn, zou het zomaar kunnen dat je geen behoefte meer hebt aan Netflix om je te vermaken.

Als dat resultaat geen vijf dagen tijd en aandacht waard is... Ga ervoor, en geniet ervan!

Niemand heeft precies dezelfde achtergrond, of precies dezelfde visie op seks. Wat die van jou ook zijn, dit boek zal je uitdagen in de manier waarop je denkt over seks en intimiteit binnen het huwelijk, en je visie verbreden. Neem op dit moment de beslissing om elk vooroordeel en elke vooropgezette mening die je hebt over seks los te laten: je gedachten over wat seks is, maar ook wat het niet is. Geef de principes en ideeën in de komende hoofdstukken je onverdeelde aandacht. Zet je schouders eronder en zet dóór, voor jezelf, voor je partner en voor je kinderen (als je die

hebt), want deze relatie verdient het beste dat jij te bieden hebt.

En dat niet alleen: het afstemmen van jullie intimiteit is een geweldige manier om je huwelijk te beschermen tegen affaires.

Klaar om een duik te nemen?

Mannen en vrouwen – verleidelijk verschillend

Wat maakt mannen zo anders dan vrouwen – afgezien van het duidelijke verschil in mannelijke en vrouwelijke lichaamsdelen? Hier volgen een paar verschillen die alles te maken hebben met de manier waarop mannenhersenen en vrouwenhersenen van nature werken. Ze kunnen zowel verleiden als frustreren, tenzij je begrijpt hoe ze werken en ze gebruikt om de intimiteit in je huwelijk te verdiepen.

DE MANIER WAAROP WE OMGAAN MET TAAL EN EMOTIES

Richard Haier, als professor psychologie verbonden aan de universiteit van Californië, die samen met zijn collega's van de universiteit van New Mexico onderzoek gedaan heeft naar het functioneren van het brein, stelt dat er een groot verschil is in de manier waarop mannen en vrouwen taal en emoties verwerken. Als mannen luisteren naar iemand die praat, wordt alleen hun linkerhersen helft geactiveerd. Bij vrouwen wordt zowel de linker- als de rechterhersen helft geactiveerd. Die activiteit, zo stellen de onderzoekers, heeft tot gevolg dat de taalvaardigheid van vrouwen beter ontwikkeld is.

Het brein van een man is ongeveer 10% groter dan dat van een vrouw (wat ook weer niet verwonderlijk is als je bedenkt dat mannen over het algemeen groter zijn dan vrouwen), en bevat 6,5 keer zoveel grijze stof (verantwoordelijk voor het meer zakelijke 'denken'). Maar maakt dat ze slimmer? Niet per se. Het brein van een vrouw bevat meer dan 9,5 keer zoveel witte stof, dat de verschillende onderdelen van het brein met elkaar verbindt.¹

Als mannen luisteren naar iemand die praat, wordt alleen hun linkerhersenhelft geactiveerd. Bij vrouwen wordt zowel de linker- als de rechterhersenhelft geactiveerd.

Het is dan ook logisch dat vrouwen gebruik maken van taal om relaties op te bouwen, en dat ze over het algemeen beter dan mannen in staat zijn tot multitasken: hun linker- en hun rechterhersenhelft kunnen tegelijkertijd worden ingezet. Mannen vinden het over het algemeen gemakkelijker om zich op één taak tegelijk te concentreren, omdat vooral hun linkerhersenhelft actief is.

Als een vrouw iemand de weg wijst, zal ze waarschijnlijk iets zeggen als: 'Rechtsaf bij de McDonalds en dan links bij de supermarkt op de hoek.' Een man zou zeggen: 'De eerste rechts, en dan de derde straat naar links.'

Dit verschil in het functioneren van de hersenen heeft niet alleen betrekking op het denken, maar ook op de manier waarop mannen en vrouwen omgaan met emoties. 'Vrouwen zijn sneller en meer accuraat in het identificeren van emoties,' zegt Ruben Gur, neuroloog aan de universiteit van Pennsylvania. Vrouwen zijn ook beter in het aanpassen van hun gezichtsuitdrukking en de klank van hun stem.²

Is het dan gek dat jij en je man of vrouw soms het gevoel hebben dat jullie elkaars tegenpool zijn? Dat zijn jullie ook echt. Als je een vrouw bent, kun je van de ene hersenhelft overspringen naar de andere, of ze allebei tegelijk benutten zonder met je ogen te knipperen. Als je een man bent is over het algemeen één van je hersenhelften actief, en kun je dingen slechts vanuit dat perspectief bekijken... totdat je liefvallige echtgenote je helpt bij het inschakelen van die andere hersenhelft, die zij zonder moeite inzet.

Dat de Almachtige gevoel voor humor heeft blijkt wel uit het feit dat Hij man en vrouw als elkaars tegengestelde geschapen heeft, vind je ook niet? En toch voelen we ons tot elkaar aange-

trokken omdat we elkaar op zoveel verschillende manieren nodig hebben.

Ik wil één ding duidelijk stellen. Ik geloof met mijn hele hart dat mannen en vrouwen volkomen gelijkwaardig zijn, en dat God van allebei evenveel houdt. Sommige mensen interpreteren die stelling echter als *Mannen en vrouwen zijn hetzelfde*. Als we hetzelfde zouden zijn, zou één van ons overbodig zijn. Mannen hebben het vermogen van vrouwen nodig om meerdere dingen tegelijk te overzien. Dat houdt hun wereld draaiende en helpt hen om aandacht te besteden aan belangrijke gebeurtenissen, zelfs wanneer ze worden opgeslokt door hun drukke baan. Vrouwen hebben het vermogen van mannen nodig om zich te concentreren op één specifieke kwestie of probleem, waar ze zich in vastbijten totdat het helemaal is opgelost.

WAAR WE ONS OP CONCENTREREN, EN WELKE RISICO'S WE
BEREID ZIJN TE NEMEN

Mannen denken in mogelijkheden en zijn probleemoplossers. Ze zijn geneigd om zich te richten op het heden (*Wat is het probleem dat moet worden afgehandeld?*) en op de toekomst (*Wat als ik...?*). Omdat mannen over het algemeen één hersenhelft tegelijk aanspreken, zijn ze geneigd vast te stellen wat er moet gebeuren en snel over te gaan tot actie. Ze nemen gemakkelijker risico omdat ze gericht zijn op het volbrengen van een bepaalde taak, zonder zich daarbij te laten hinderen door relaties. Wat hun gezinsleden of collega's van bepaalde beslissingen zouden vinden wordt over het algemeen niet al te zwaar meegewogen. De klus klaren is hun allereerste prioriteit.

Tijdens de lunch zijn de gedachten van mannen gericht op dat wat ze aan het eten zijn, of, als ze op hun werk eten, op het project waar ze middenin zitten. Jongleren met alles wat zijn aandacht opeist betekent voor een man dat hij één appel tegelijk in de lucht gooit en die opvangt als hij weer omlaag komt. Dan, als hij klaar is met die ene appel, pakt hij de volgende, gooit die

in de lucht en vangt hem op. Op die manier werkt hij alle appels in zijn mand af.

Wij mannen zijn eenvoudig en rechtstreeks. Veel gemakkelijker te begrijpen en te sturen dan vrouwen, die ingewikkelder in elkaar zitten en veelzijdiger zijn.

Mannen zijn geneigd om zich te richten op het heden en de toekomst. Vrouwen zijn geneigd zich te richten op het verleden en het heden.

Vrouwen zijn geneigd zich te richten op het verleden en het heden. Wat in het verleden gebeurd is, beïnvloedt hun emoties van dit moment omdat ze een ontzagwekkend goed geheugen hebben, vooral als het aankomt op details van wat zich binnen een relatie heeft afgespeeld. Dat is de reden dat, heren, je vrouw zich die ene keer dat je haar verjaardag vergeten bent nog precies kan herinneren — dus raad ik je aan dat dit jaar niet nog eens te laten gebeuren!

Omdat vrouwen hun linker- en hun rechterhersenhelft tegelijkertijd gebruiken, zijn ze in staat om zich de klusjes die nog moeten gebeuren tot in detail voor te stellen. Een vrouw loopt altijd rond met afstreeplijstjes in haar hoofd.

Als ze als moeder thuis is bij de kinderen, denkt ze tijdens de lunch: *Wat zal ik vanavond voor de kinderen klaarmaken?* Over het algemeen is ze druk bezig met het voorzien in de talloze behoeften van de kinderen, en bestaat haar eigen maaltijd uit hapjes van wat de kinderen eten, tussen het zorgen door. Veel moeders zijn gewend aan het eten van koude kliekjes, tussen de talloze vragen van de kinderen en het zoveelste telefoontje van haar echtgenoot in, die haar vraagt om iets voor hem op te halen als ze de kinderen uit school haalt. Terwijl ze autorijdt laat ze de rest van haar to-do lijst de revue passeren: *De was doen, nieuwe broeken*

kopen voor het kind dat zomaar opeens tien centimeter gegroeid is, tanken, browniemix en ijs kopen voor burendag...

Als ze als echtgenote en moeder ook nog buiten de deur werkt, heeft ze precies zo'n to-do lijstje in haar hoofd, maar komen daar de zorgen en verantwoordelijkheden van haar baan nog bovenop: *Ik moet dat grote project afzien te krijgen. Misschien als ik komende week 's avonds nog een paar uurtjes werk, als de kinderen op bed liggen... Nee, misschien kan ik vragen of hij de kinderen zaterdagmiddag mee kan nemen naar het park. Als dat lukt, ben ik precies op tijd klaar.*

Omdat vrouwen een groot aantal ballen tegelijk in de lucht proberen te houden, zijn ze over het algemeen voorzichtiger in wat ze doen en minder geneigd risico's te nemen. Ze zijn zich maar al te bewust van de prijs die hun gezin moet betalen als zij minder beschikbaar zijn. Toch zijn vrouwen, omdat ze het anderen graag naar de zin maken, geneigd te veel verantwoordelijkheden op hun schouders te nemen. Ze vinden het moeilijk om anderen teleur te stellen door nee te zeggen. Als gevolg daarvan gaan veel vrouwen gebukt onder schuldgevoel omdat ze niet in staat zijn 'alles te doen'.

Een vrouw jongleert met meerdere appels, sinaasappels en bananen tegelijk — projecten in alle soorten en maten — en weet ze op te vangen voordat ze de grond raken en uiteenspatten. Vrouwen zijn echt verbazingwekkende wezens. Ik bewonder ze, en ben onder de indruk als ik zie hoeveel ze elke dag weer voor elkaar weten te krijgen. Maar dat vermogen trekt een zware wissel op de vrouw zelf, vooral als de man in haar leven zich er niet van bewust is wat ze allemaal doet, haar niet steunt of niet laat merken hoezeer hij haar waardeert.

HET GEBRUIK VAN 'IK' OF 'WIJ'

Vanaf het moment dat jongetjes geboren worden, zijn ze gericht op onafhankelijkheid. Zo zijn ze ontworpen. Die neiging tot onafhankelijkheid wordt alleen maar sterker naarmate ze ouder worden.

Ga maar eens op een bankje in het park zitten en kijk naar de manier waarop kleine jongetjes en kleine meisjes met elkaar omgaan. De jongens laten hun spieren rollen, duwen elkaar en stoeien met elkaar om vast te stellen wie er het sterkst is. Ze zeggen dingen als: 'Ik ben groter dan jij', en 'Mijn papa hakt jouw papa in mootjes. En ik hak jou in mootjes.' Meisjes spelen na wat ze om zich heen zien, houden elkaars hand vast, giechelen en zeggen: 'Wat zullen we vandaag eens doen?' of 'Laten we doen alsof we...'

Zie je het verschil in taalgebruik? Mannen maken gebruik van 'ik'. Vrouwen van 'wij'. Mannen zijn erop gespitst om boven aan de ladder te staan, wat dat ook kost. Ze houden weinig rekening met gevoelens of emoties; ze zijn erop gericht de klus te klaren. Voor vrouwen zijn relaties met anderen het belangrijkste in hun leven; ze maken zich druk over wat anderen van hun daden zullen denken en wat zij daar misschien bij voelen.

Dat er knelpunten of botsingen ontstaan wanneer de twee seksen met elkaar te maken hebben is dan niet moeilijk voor te stellen.

*Mannen maken gebruik van 'ik'.
Vrouwen van 'wij'.*

IN HOEVERRE WE AFGESTEMD ZIJN OP ZINTUIGLIJKE INFORMATIE

Omdat mannen zich scherper concentreren en de snaar over het algemeen strakker gespannen staat, raken ze sneller verveeld. Hun linkerhersenhelft stelt hen in staat hun aandacht sneller van het ene voorwerp naar het andere te verplaatsen (ze worden niet afgeleid doordat beide hersenhelften tegelijkertijd actief zijn, zoals bij vrouwen het geval is), waardoor ze minder tijd nodig hebben dan vrouwen om de volledige omvang van een project te overzien — of van de ene naar de andere televisiezender te zappen.

Is het dan verwonderlijk dat mannen de dingen die een vrouw zegt soms verkeerd interpreteren? Ze hebben niet de tijd genomen, zoals vrouwen wel doen, om zowel de verbale als de fysieke aanwijzingen op te pikken, en vast te stellen of hun gesprekspartner meent wat ze zegt. Mannen gaan uit van wat er gezegd wordt; vrouwen gaan op zoek naar aanwijzingen en betekenis áchter de woorden.

ONS FAVORIETE MOMENT VOOR SEKS – 'S OCHTENDS,
'S AVONDS, OF...

Tijdens een huwelijksconferentie vroeg ik een keer: 'Wanneer denken jullie dat mannen het liefst intiem zijn met hun vrouw? 's Ochtends? Of 's avonds?'

Ik vroeg of mensen die dachten dat het de ochtend was hun hand op wilden steken, gevolgd door de mensen die dachten dat het de avond was. Opvallend genoeg staken veel vrouwen hun hand op voor 's avonds. De mannen? Die staken hun hand op voor allebei! Toen ik zei dat ze er maar eentje mochten kiezen, koos de meerderheid voor de ochtend.

De monden van de dames vielen open, en ze staarden hun mannen aan.

Eén vrouw stak haar hand opnieuw op. 'Meent u dat nou? De ochtend? Maar dat is het moment waarop ik uit mijn mond stink, waarop ik denk aan de duizend dingen die ik nog moet doen voor ik de deur uit kan en ik niets liever wil dan douchen. En dat is het moment waarop hij seks wil?'

'Precies,' antwoordde ik. 'Eén blik op jouw vrouwelijke rondingen terwijl je uit bed stapt en hij wil je niet laten gaan. Laat maar eens tot je doordringen. Eigenlijk is dat een enorm compliment.'

Een andere vrouw stak haar hand op. 'We zijn al 17 jaar getrouwd. Bedoelt u dat hij dat nog steeds elke ochtend denkt?' Ze trok een wenkbrauw op en stootte haar man, die naast haar zat, aan.

Ik knikte. 'Yep. Elke ochtend.'

'Wauw!' zei ze enthousiast, en de andere vrouwen begonnen te

lachen. De mannen in de zaal staken hun duim naar me op.

Toen ik de vrouwen vroeg wanneer zij het liefst intiem wilden zijn, leunden de mannen naar voren, gespitst op het antwoord. Alle vrouwen staken hun hand op voor 's avonds. Niet één gaf de voorkeur aan de ochtend.

Nu was het de beurt van de mannen om hun vrouw geschokt aan te kijken.

Eén man, aangespoord door een paar mannen achter hem, vroeg: 'Dus u zegt dat we elkaar ergens halverwege moeten ontmoeten, zo rond drie uur 's middags?' Hij haalde zijn schouders op. 'Dan moet ik vrij nemen van mijn werk.'

'Nou,' zei ik, 'dat is nog eens een goeie reden voor een snipperdag, vind je niet?'

Hij grijnsde. 'Ja, maar lastig uit te leggen aan mijn baas.'

Ik ging verder: 'Wat ik bedoel is dat je het moet afwisselen. Vrij de ene keer 's ochtends, omdat jij dat fijn vindt, en de andere keer 's avonds, omdat je vrouw dat fijn vindt. Maar elk moment is geschikt — ook drie uur 's middags. Als je besluit om er 's ochtends voor te gaan, waarom neem je dan niet even tijd om je tanden te poetsen en vlug te douchen, zodat je je allebei op je gemak voelt en aantrekkelijk bent voor de ander? Vrouwen hebben een gevoelige neus en houden ervan om er op hun best uit te zien. Een paar minuutjes voorbereiding is goed voor jullie allebei. Of nog beter, douche samen in jullie eigen, persoonlijke waterparadijs. De ochtenden zijn perfect voor vluggertjes, om jullie harten de hele dag dicht bij elkaar te houden. Zo'n vrijpartij hoeft niet lang te duren, maar jullie gaan allebei met een glimlach op je gezicht de deur uit.'

En voor de avond gelden dezelfde regels, maar heb je misschien tijd om het wat rustiger aan te doen — vooral als je geen kinderen hebt, als de kinderen bij oma zijn of als ze veilig in hun bedjes liggen te slapen. Dim het licht en steek een paar kaarsen aan. Onthoud dat vrouwen de voorkeur geven aan de avond, dus, mannen, zorg voor wat *romantiek*. Ik weet dat dat je niet natuurlijk afaakt, maar doe het voor je vrouw. Je hoeft echt niet tegen

je vrienden te zeggen dat het woord *romantiek* zelfs maar in je opgekomen is, maar je vrouw zal het zeker waarderen... of niet soms, dames?

Een daverend applaus barstte los.

Later die avond en de volgende ochtend ontdekte een groot aantal echtparen een heel nieuwe dimensie van het liefdesspel. Ik wist dat de principes gewerkt hadden, want de volgende ochtend kwamen veel van de stellen op het nippertje binnenvallen voor mijn eerste spreekbeurt, hun kleren verfrommeld en soms zelfs scheef dichtgeknoopt. Ze grijnsden van oor tot oor, veel van hen hielden elkaars hand vast en bijna allemaal zaten ze een stuk dichterbij elkaar dan de dag ervoor.

En dat toverde weer een glimlach op mijn gezicht.

Mannen en vrouwen, een eenvoudige samenvatting

Dit is Jan. Dit is Annie. Dit zijn Jan en Annie samen.

De één lijkt in niets op de ander.

Maar allebei hebben ze de ander nodig.

En dat maakt de speeltuin van het leven zo leuk.

TWEE KUNNEN ÉÉN WORDEN – ZEKER WETEN

Het zou voor beide geslachten veel gemakkelijker zijn om op één lijn te zitten als de drie belangrijkste behoeften van mannen en vrouwen hetzelfde waren... maar dat is niet het geval. In de komende hoofdstukken zullen jullie meer leren over de belangrijkste behoeften van beide geslachten, en de manier waarop daar dagelijks in voorzien kan worden. Die kennis stelt jullie tweeën in staat om een diepe intimiteit te ontwikkelen, als vrienden én als minnaars – om te bouwen aan een hartstochtelijke relatie voor je hele leven. Twee mensen kunnen inderdaad één worden – het doel dat jullie voor ogen hadden bij het uitspreken van jullie trouwbeloften.

Is het gemakkelijk? Nee, dat is het niet. Maar zeg nou zelf, is

iets wat echt de moeite waard is, in welke relatie dan ook, ooit zo-
maar uit de lucht komen vallen? Bovendien kan de weg ernaartoe
ook al geweldig leuk zijn.

Er gaat geen dag voorbij of Sande, mijn lieve vrouw met wie
ik al meer dan veertig jaar getrouwd ben, en ik schateren het uit
om onze verschillen. Niet alleen ons geslacht is anders, maar zij
is ook nog eens een perfectionistische oudste met oog voor detail,
terwijl ik in ons gezin de jongste was, en ik me nooit ergens druk
over maak. Zij vindt het fijn om dingen op een rijtje te hebben
en houdt niet van verrassingen. Ik vind het heerlijk om met de
stroom mee te drijven en ik ben dol op verrassingen. Hoe meer,
hoe beter! Zij is het soort vrouw dat zich graag aan de regels
houdt. En ik? Ik hou ervan om de regels te overtreden... of op z'n
minst een paar nieuwe te bedenken.

*Jullie tweetjes kunnen een diepe intimiteit
ontwikkelen, als vrienden en als minnaars.*

Sande kan alles in de koelkast binnen twee seconden vinden. Ik
ben degene die vijf minuten lang in de ijskast staat te turen en
voor de zoveelste keer die week gefrustreerd uitroept: 'Schat, waar
is de mosterd?'

Waarna *Sandra*, ook wel 'Mrs. Uppington' genoemd omdat ze
zo'n elegante dame is, op het toneel verschijnt en als een konin-
gin de keuken binnenschrijdt. 'Daar staat hij,' deelt ze mee. 'Op de
tweede plank, aan de rechterkant.' De mosterd, zo houdt ze vol, is
nooit van zijn vaste plek verdwenen.

'Maar liefje, ik kan het evengoed niet vinden,' mopper ik.

Achter me klinkt een overdreven diepe zucht. *Sandra* steekt
haar lange, slanke, elegante arm uit, reikt voor me langs, ver-
plaatst één potje een centimeter of twee en voilà! Ze onthult de
zou juist nog onvindbare mosterd.

Mannen, accepteer gewoon maar dat vrouwen altijd winnen met verstoppertje — dat komt doordat ze zo goed zijn in multi-taken. Het zal ons mannen nooit lukken voorwerpen te vinden die ook maar een kwart centimeter van hun vaste plaats verwijderd zijn. Gelukkig weet je nu dat die kortzichtigheid te wijten is aan het feit dat je op dat moment alleen met je linkerhersen helft denkt — daar kun jij ook niets aan doen.

Toch kunnen jullie allebei genieten van een spelletje verstoppertje als je je liefvallige bruid door het huis achterna zit, op weg naar de slaapkamer. En wat dacht je van een Tarzankreet om de feestvreugde te verhogen?

Ik durf te wedden dat jouw Jane dat geweldig vindt.

NEEM GEEN GENOEGEN MET 'GOED' – GA VOOR 'OP MAAT GEMAAKT'

Neem in je zoektocht naar die diepste, meest intieme connectie geen genoegen met 'goed'. Streef naar fantastische, zinderende seks met je allerliefste.

Het ontwikkelen van die vorm van seks is echter gebonden aan een voorwaarde — daar wil ik vanaf het begin heel duidelijk over zijn. De enige vorm van veilige, voor beide partijen bevredigende seks vindt plaats tussen twee mensen die zich voor het leven aan elkaar hebben toegewijd, binnen de grenzen van het huwelijk. Het is wat ik 'op maat gemaakt' noem.

Ja, ik weet dat sommigen van jullie voordat jullie getrouwd waren nauwelijks van elkaar af konden blijven. De intensiteit en de spanning van wat voor jullie in het verschiep lag had waarschijnlijk veel te maken met het feit dat seks op dat moment een 'verboden vrucht' voor jullie was, vooral als je ouders je altijd hadden voorgehouden dat seks alleen binnen het huwelijk was toegestaan. Maar toen je eenmaal getrouwd was, bleek die intimiteit waar je naar had uitgezien een enorme teleurstelling. Je partner was niet meer zo romantisch als hij of zij eerst was, wat spanningen in jullie relatie tot gevolg had. Als je het mij vraagt alweer een

bewijs dat een monogame relatie het beste voor ons is.

Seks is geschapen door de Almachtige als iets heel bijzonders tussen een man en een vrouw die met elkaar getrouwd zijn — een manier om daadwerkelijk één te zijn en een levenslang verbond te bezegelen. Als je me niet gelooft moet je het Hooglied maar eens lezen, in de Bijbel: het verhaal van twee geliefden die tot in de intiemste details beschrijven wat ze van elkaar vinden. Lees het samen met je partner, volg de aanwijzingen, en ik garandeer je dat dit het vuurtje in de slaapkamer flink zal opstoken. Het feit dat God zelf de bedenker van hartstocht is maakt korte metten met de fabel dat seks vies is, of iets waar je niet over hoort te praten. God heeft seksualiteit niet bedoeld als een hobbeltje in de weg, maar als een intense ervaring waarbij je lichaam, je geest en je hart samensmelten — iets wat zo meeslepend is dat je je aan de rand van het bed moet vastklemmen!

Dus waarom zou je kiezen voor slechts goede seks als je fantastische, op maat gemaakte seks kunt hebben?

God heeft seksualiteit niet bedoeld als een hobbeltje in de weg, maar als een intense ervaring waarbij je lichaam, je geest en je hart samensmelten — iets wat zo meeslepend is dat je je aan de rand van het bed moet vastklemmen!

Ik weet dat het tegenwoordig gebruikelijk is om samen te wonen voordat je gaat trouwen. Sterker nog, ik hoor voortdurend van stelletjes dat ze 'vijf jaar getrouwd zijn, maar al acht jaar samen.' En tieners en twintigers zeggen regelmatig tegen me: 'Waarom zou ik verkering willen hebben of een seksuele relatie opbouwen met iemand die nog maagd is? Ik wil iemand die ervaren is, iemand die weet wat hij (of zij) doet en die ervoor kan zorgen dat het echt geweldig voelt.'

Maar ik zeg het nog maar een keer: Ik geloof dat Gods seks — de

krachtigste lijm die je als man en vrouw tot je beschikking hebt — bedoeld heeft als iets dat plaatsvindt binnen de veilige grenzen van het huwelijk. Seks hebben buiten die veilige zone heeft een prijskaartje, maar daar kom je vaak pas veel later in de relatie achter.

In onze hedendaagse cultuur, waarin samenwonen de norm is en je overal terecht kunt voor een 'gemakkelijke scheiding' (dat is trouwens een misleidende term, want geen enkele scheiding is gemakkelijk — iemand, over het algemeen de vrouw en de kinderen, betaalt een hoge prijs), is dat oorspronkelijke, zuivere ontwerp nauwelijks nog te vinden. De droevige en traumatische gevolgen zien we overal om ons heen — seksueel overdraagbare aandoeningen, kinderen die opgroeien zonder vader, tienermeisjes die naar vaderlijke aandacht hunkeren en daarom verzeild raken in seksuele relaties, en eenzame mannen en vrouwen met een emotioneel afwezige of werkverslaafde partner die troost zoeken in buitenechtelijke relaties. En er wordt nauwelijks aandacht besteed aan het beschadigde vertrouwen dat daar het gevolg van is — de emotionele en psychologische pijn die daaruit voortkomt en welke invloed dat weer heeft op iemands andere relaties, nu en in de toekomst. Als je één keer verraden bent, valt het niet mee om opnieuw te vertrouwen, of wel?

Misschien is dit je eerste huwelijk. Of misschien ben je voor de tweede keer getrouwd, of heb je drie of meer keer vooraan in de kerk gestaan. Het verleden kun je niet veranderen. Je kunt je leven niet overdoen. Maar je kunt het wel deze keer beter doen. Je kunt er op dit moment voor kiezen om je houding, je manier van doen, in dit huwelijk te veranderen. Door vast te stellen waar het in het verleden misging en in kaart te brengen hoe je in die situatie verzeild geraakt bent, kun je een nieuwe route uitzetten. Je kunt vandaag kiezen voor positieve strategieën om in dit huwelijk te groeien in intimiteit.

Deze relatie verdient het beste wat je te geven hebt; je man of vrouw verdient het beste wat je te geven hebt. En een belangrijk

onderdeel daarvan is het ontwikkelen en bijstellen van je seksuele relatie tot jullie samen hemelse muziek maken.

Ik kan me niet herinneren dat ik in de afgelopen veertig jaar, waarin ik duizenden echtparen heb mogen begeleiden, ooit één stel heb horen zeggen: 'Wij hebben een geweldig huwelijk, maar ons seksleven is drie keer niks.' Of: 'We hebben een fantastisch seksleven, maar onze huwelijksrelatie stelt niets voor.' Het één kan niet zonder het ander... niet lang, in elk geval. Als je niet intiem met elkaar bent, is je huwelijk vatbaar voor alle mogelijke ellende en verhoudingen. Dus als jij de echtgenoot of echtgenote bent die terughoudend is als het op seks aankomt — door een traumatische ervaring uit het verleden, of gewoon omdat je de voorkeur geeft aan avondenlang bankhangen — dan zou je nu wakker moeten worden. Je huwelijk staat op het spel. Als jij niet voorziet in de warmte, de intimiteit en de seks waar je partner naar verlangt, zal hij of zij in de verleiding komen die ergens anders te zoeken. Maar het is mogelijk om je huwelijk te vrijwaren van affaires.

Seks op maat — gereserveerd voor binnen de veiligheid van het huwelijk, gebaseerd op inzicht in de behoeftes van zowel de man als de vrouw en waarin wederzijds respect vanzelfsprekend is — is de moeite van het najagen meer dan waard. Fantastische seks is niet gemakkelijk; je hebt een heel leven nodig om elkaars hart te leren kennen en te leren om situaties te bekijken door de ogen van de ander. Ik leer nog steeds nieuwe dingen over mijn vrouw. Elke dag wel. Die kleine verrassingen en de vreugdevolle verwachting dat we ze samen mogen beleven houdt ons huwelijk nieuw en fris, zelfs na veertig jaar.

Dit boek staat boordevol verrassingen — onder andere een aantal basisprincipes: dingen die je moet weten over seks en over je partner, maar ook antwoorden op vragen waar je misschien al heel lang mee rondloopt maar die je nooit durfde te stellen.

***Je kunt je leven niet overdoen. Maar je kunt
het wel deze keer beter doen.***

Over slechts vijf dagen ben je in het bezit van de sleutel tot het hart van je man of vrouw, en weet je wat je moet doen om die deur te openen — op de juiste manier en op het juiste moment.

Op maandag richten we onze aandacht op de vrouwen — waarom vrouwen seks nodig hebben. Waarom is seks zo'n wezenlijk onderdeel van het leven van een vrouw? Wat weerhoudt haar ervan om naar seks te verlangen? En wat wil ze het allerliefst?

Op dinsdag concentreren we ons op de mannen — waarom mannen seks willen. Waar hebben ze de meeste behoefte aan, en wat willen ze het liefst in een relatie? En waarom is voorspel voor mannen net zo belangrijk als voor vrouwen?

Op woensdag zullen we ingaan op wie er nog meer bij jullie in bed ligt als jullie aan het vrijen zijn... en hoe je die indringers niet slechts uit de slaapkamer kunt schoppen, maar helemaal uit huis kunt bannen, voor altijd.

Op donderdag zal ik je laten zien hoe je de liefde kunt bedrijven met woorden, je uitleggen waarom dat zo belangrijk is voor de gezondheid van je huwelijk en hoe woorden het meest opwindende gereedschap in de gereedschapskist van je huwelijk kunnen zijn.

Vrijdag is de dag waarop we het vuur opstoken en je plannen maakt voor spannende ervaringen samen, om je seksleven wat meer pit te geven.

Het tweede deel van het boek, 'Vraag het dr. Leman', bevat openhartige antwoorden op de meest indringende vragen die echtparen stellen over seks en intimiteit. Gebruik ze zoals jij wilt:

- ♥ Zoek op de onderwerpen waar je op dit moment mee zit, om te lezen welke vragen andere mensen stellen en welk beproefd advies ze vinden. Vraag je vervolgens af hoe je die adviezen kunt toepassen in je eigen situatie.

- ♥ Lees een hoofdstuk, en blader daarna door naar de bijbehorende vragen en antwoorden.
- ♥ Lees de vragen en antwoorden door voor een spoedcursus intimiteit binnen het huwelijk.
- ♥ Gebruik dagelijks één vraag als aanleiding voor een goed gesprek met je man of vrouw.
- ♥ Gebruik dit boek als leidraad voor een huwelijksseminar van een week, of acht wekelijkse studiebijeenkomsten.

Ik twijfel er niet aan dat je zelf nog andere manieren zult verzinnen waarop je dit boek kunt gebruiken: ga vooral je gang. Het is het soort boek dat je in je eentje kunt lezen, maar zou het niet leuker zijn om met je man of vrouw in bed te kruipen en het samen te lezen? Samen lezen brengt vast en zeker goede gesprekken op gang en, naar ik hoop, uitgebreide ontdekkingstochten. Het lichaam van je partner is je routekaart – dus lees een stukje, en laat vervolgens je handen spreken.

In de epiloog beschrijf ik de beste nacht van je leven. Dat is het moment waarop jullie de lege accu van intimiteit nieuw leven inblazen, de haperende motor warm laten draaien en het gaspedaal tot de bodem toe intrappen.

Ik garandeer je dat je ervan zult genieten.

Je zult met een glimlach op je gezicht in slaap vallen.

Je zult wakker worden met een dwaze grijns.

En je zult weer van voren af aan willen beginnen.

