



50 manieren om elkaar lief te hebben

Carianne Ros



50 manieren om elkaar lief te hebben

Inhoud

Inleiding.....	4
Opdrachten.....	6
Liefdestaal Positieve woorden Man.....	7
Liefdestaal Samen zijn Man.....	9
Liefdestaal Cadeautjes krijgen Man.....	11
Liefdestaal Dienen Man.....	13
Liefdestaal Lichamelijk contact Man.....	15
Liefdestaal Positieve woorden Vrouw.....	17
Liefdestaal Samen zijn Vrouw.....	19
Liefdestaal Cadeautjes krijgen Vrouw.....	21
Liefdestaal Dienen Vrouw.....	23
Liefdestaal Lichamelijk contact Vrouw.....	25
Reflectievragen.....	27

50 manieren om elkaar lief te hebben

Inleiding

Met bijbehorende checklist:

- **Wat vinden jij en je partner belangrijk?**
- **En hoe goed ben je hier al mee bezig?**

Het allerbelangrijkste wat God ons vraagt om te doen is liefhebben. De liefde is de basis van ons bestaan en zonder liefde kunnen we niet leven. Ieder mens heeft liefde nodig. En hoe zeer sommige mensen het ook ontkennen: we hebben er allemaal behoefte aan om gezien en gehoord te worden door de mensen om ons heen en vooral door onze geliefden.

Een goed huwelijk heeft een sterke basis. En om een geweldig seksleven te hebben, heb je een nog sterkere basis nodig, juist omdat dit vaak zo'n fragiel onderdeel is van een huwelijk. Seks hebben met elkaar, oftewel de liefde bedrijven op de manier zoals God het bedoeld heeft, dus echt samen één worden, kun je eigenlijk alleen maar wanneer je je ook daadwerkelijk geliefd voelt door de ander. Zeker vrouwen reageren als eerste op 'liefdeloosheid' door zich terug te trekken uit de seksuele relatie. Maar ook mannen vinden het niet fijn om seks te hebben, wanneer hun vrouw boos op hen is of wanneer ze ruzie hebben met hun vrouw.

Jezus zei:

“Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand. Dat is het grootste en eerste gebod. Het tweede is daaraan gelijk: heb uw naast lief als uzelf.” (Matteüs 22:37-39).

We moeten God liefhebben boven alles, met alles wat er in ons is: ons hart, onze ziel en ons verstand. En we moeten elkaar net zo liefhebben als we onszelf liefhebben. In de bijbelstudie 'verbeter je seksleven', die je aan het einde van de training ontvangt, ga je concreet aan de slag met God liefhebben, waardoor je leert om vanuit zijn liefde jezelf en je partner lief te hebben.

Deze *50 manieren om elkaar lief te hebben* is ontstaan vanuit de vraag: wat is mijn liefdestaal? Wat is de liefdestaal van mijn partner? En hoe kan ik nou concreet mijn geliefde liefhebben in zijn of haar eigen liefdestaal?

Doe eerst de gratis liefdestalentest op

<https://www.totalbalance.nl/gratis-inspiratie/tests-en-downloads/>

Het is belangrijk dat je eerst de liefdestalentest doet, omdat dit je inzicht zal geven in welke liefdestalen voor jou de belangrijkste zijn. Daarbij staat er per liefdestaal uitleg bij, wat het betekent als je deze liefdestaal hebt of als je partner deze heeft.

Om het nog concreter te maken, hebben we vijftig manieren bedacht waarop je je partner lief kunt hebben en hij of zij jou, in de verschillende liefdestalen die er zijn. Bedenk goed wat voor jou het meest belangrijk is, zodat je dit ook kunt communiceren naar je geliefde toe.

Belangrijk bij deze opdrachten is te bedenken dat het erom gaat dat jullie inzicht krijgen in jullie zelf, in jullie huwelijk en in jullie seksleven. Het gaat er niet om dat je je partner verwijten of veroordelen naar het hoofd slingert, maar dat jullie in gesprek gaan over waar jullie blij mee zijn en over wat er beter zou kunnen, zodat je weet waar je de komende weken aan kunt gaan werken.

Opdrachten

Vul apart van elkaar de checklist in:

Opdracht 1:

Geef op de checklist aan hoe belangrijk jij de bepaalde elementen vindt op een score van 0-5 (waarbij 0 helemaal niet belangrijk en 5 heel erg belangrijk). En scoor eronder in hoeverre jij dit ook in jullie huwelijk en seksleven ervaart. De manieren waarop je lief kunt hebben zijn gesteld vanuit de partner die het geeft, omdat het tips zijn waar hij of zij iets mee kan gaan doen.

Dus: als jij moet aangeven of je een bepaalde manier fijn vindt, dan bedenk je die ander geeft dit aan mij. En als je moet nadenken over wat je partner fijn zou vinden, dan bedenk je: ik geef dit aan mijn partner.

Opdracht 2:

Scoor op de checklist hoe belangrijk jij denkt dat jouw partner deze waarden vindt. Vul vervolgens in op een schaal van 0-5 hoe goed je vindt dat jij met dit onderdeel bezig bent.

Komt jouw lijst overeen met die van je partner? Of zitten er (grote) verschillen in? Waar zou dat aan kunnen liggen? En wat vinden jullie hiervan? Is het herkenbaar of nieuw voor jullie? Zijn de verschillen storend merkbaar in jullie huwelijk of seksleven of vinden jullie het eigenlijk wel prima?

Liefdestaal Positieve woorden Man

Doen:

1. Noem drie liefdevolle woorden die jouw geliefde typeren.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Schrijf een lieve brief en hang deze bij de voordeur als je geliefde laat thuis komt.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Vraag op een liefdevolle toon wat je nodig hebt of geeft het rustig en geduldig aan als je iets dwars zit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

4. Stuur lieve sms of e-mail op een onverwacht moment.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

5. Spreek een mooie zegen uit over je geliefde op bijzondere dagen, zoals verjaardagen en op jullie trouwdag.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

6. Denk goed na voordat je iets zegt – zeker als je boos bent – kwets ik mijn geliefde hiermee of breng ik het liefdevol?

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

7. Spreek je in trots en liefde uit over je geliefde waar anderen bij zijn.

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

Juist níet doen:

1. Zeg niet: ‘je weet toch al dat ik van je hou? Dan hoef ik het toch niet steeds te herhalen?’

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

2. Gebruik geen nare, negatieve woorden om je boosheid om frustratie kracht bij te zetten.

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

3. Gebruik geen liefdeloze of kritische toon om iets duidelijk te maken.

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

Liefdestaal Samen zijn Man

Doen:

1. Maak bewust tijd voor elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Ga samen op een cursus of bedenk een hobby waar jullie allebei plezier aan beleven om dat met elkaar te doen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Ga samen uit eten en neem uitgebreid de tijd om met elkaar te praten.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

4. Ontdek samen nieuwe dingen, zodat jullie bewust herinneringen maken met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

5. Maak een wandeling samen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

6. Zet alle stoorzenders uit wanneer je een afspraak hebt met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

7. Zeg een andere afspraak af om alsnog een (verassings)avond samen te zijn.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Juist niet doen:

1. Vergeet niet jullie geplande date.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Besteed niet vooral tijd samen met vrienden of aan je werk, in plaats van met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Vergeet belangrijke data en gebeurtenissen niet en maak er speciale dagen van.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Liefdestaal Cadeautjes krijgen Man

Doen:

1. Koop op regelmatige basis leuke cadeautjes voor je geliefde.

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

2. Let op de hints die je geliefde geeft als jullie langs winkels lopen en koop dat op een ander moment.

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

3. Ken je geliefde: welke kleuren vindt hij of zij mooi en welke afbeeldingen of plaatjes? Waar houdt hij of zij van of juist niet?

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

4. Zorg ervoor dat je op speciale dagen iets extra's doet qua cadeaus.

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

5. Pak elk cadeau heel mooi en speciaal in.

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

6. Als je een cadeau koopt, zoek het dan met zorg uit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

7. Leg een verrassingscadeautje op zijn of haar hoofdkussen of stop het in zijn of haar tas.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Juist níet doen:

1. Pak níet zomaar iets uit de kast om dat te geven – laat juist zien dat je er zorg aan besteed hebt om het cadeau uit te zoeken.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Vergeet niet je cadeau mooi in te (laten) pakken.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Denk niet: ‘ik koop je liefde af als ik je cadeaus geef’, want je geliefde wordt er juist heel blij van als je cadeautjes uitzoekt en geeft.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Liefdestaal Dienen Man

Doen:

1. Vraag je geliefde wat je vandaag voor hem of haar kunt doen en doe dat dan ook.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Als je weet dat je partner moe is, doe dan even wat extra's in huis of qua werk (wat er dan ook nodig is).

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Als je de ander bewust dient, verwacht er dan niets voor terug.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

4. Zorg ervoor dat je geliefde echt gaat zitten, zodat hij of zij jouw liefde ook kan ontvangen, want de meeste 'dieners' zijn altijd zelf in de weer.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

5. Koop een 'huishoudsetje' waar je zelf blij van wordt, zodat je met meer liefde en vreugde je geliefde helpt in het huishouden.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

6. Als je naar de winkels gaat, vraag dan altijd even of je nog iets mee kunt nemen voor je partner.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

7. Als jij zelf niet kan helpen, zorg er dan voor dat er hulpverleners voor handen zijn – die jij belt om te vragen of ze komen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Juist níet doen:

1. Verwacht niet dat jij zelf weet welk prioriteiten je geliefde heeft in wat er moet gebeuren, vraag er gewoon om wat hij of zij graag wil.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Als je je geliefde dient, doe het dan echt uit liefde voor hem of haar, dus zonder erbij te mokken of te zeuren...

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Ga niet lui op de bank zitten, maar biedt je hulp aan als je ziet dat hij of zij nog bezig is.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Liefdestaal Lichamelijk contact Man

Doen:

1. Knuffel je geliefde elke dag.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Kijk hem of haar echt aan als jullie met elkaar praten.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Neem de tijd om te (tong)zoenen met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

4. Streel of kroel je geliefde op plekken die hij of zij fijn vindt.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

5. Maak bewust tijd om uitgebreid de liefde te bedrijven met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

6. Trek je geliefde op schoot of dicht tegen je aan, wanneer jullie samen film kijken of gewoon op de bank zitten.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

7. Neem initiatief om heerlijke seks te hebben met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Juist niét doen:

1. Denk niet: 'alleen een knuffel is wel genoeg', als je weet dat je partner graag seks wil.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Maak er geen grapje van als je partner opgewonden is, maar doe je best (en bid ervoor!) om ook opgewonden te raken.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Denk niet dat jij wel weet wat je partner wel of niet fijn vindt, vraag ernaar: 'op welke manier vind jij het fijn als ik je aanraak?'

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Liefdestaal Positieve woorden Vrouw

Doen:

1. Noem drie liefdevolle woorden die jouw geliefde typeren.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Schrijf een lieve brief en hang die bij de voordeur als je geliefde laat thuis komt.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Vraag op een liefdevolle toon wat je nodig hebt of geeft het rustig en geduldig aan als je iets dwars zit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

4. Stuur lieve sms of e-mail op een onverwacht moment.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

5. Spreek een mooie zegen uit over je geliefde op bijzondere dagen, zoals verjaardagen en op jullie trouwdag.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

6. Denk goed na voordat je iets zegt – zeker als je boos bent – kwets ik mijn geliefde hiermee of breng ik het liefdevol?

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

7. Spreek je in trots en liefde uit over je geliefde waar anderen bij zijn.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Juist níet doen:

8. Zeg niet: ‘je weet toch al dat ik van je hou? Dan hoef ik het toch niet steeds te herhalen?’

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

9. Gebruik geen nare, negatieve woorden om je boosheid om frustratie kracht bij te zetten.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

10. Gebruik geen liefdeloze of kritische toon om iets duidelijk te maken.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Liefdestaal Samen zijn Vrouw

Doen:

1. Maak bewust tijd voor elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Ga samen op een cursus of bedenk een hobby waar jullie allebei plezier aan beleven om dat met elkaar te doen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Ga samen uit eten en neem uitgebreid de tijd om met elkaar te praten.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

4. Ontdek samen nieuwe dingen, zodat jullie bewust herinneringen maken met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

5. Maak een wandeling samen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

6. Zet alle stoorzenders uit wanneer je een afspraak hebt met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

7. Zeg een andere afspraak af om alsnog een (verassings)avond samen te zijn.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Juist niet doen:

8. Vergeet niet jullie geplande date.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

9. Besteed niet vooral tijd samen met vrienden of aan je werk, in plaats van met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

10. Vergeet belangrijke data en gebeurtenissen niet en maak er speciale dagen van.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Liefdestaal Cadeautjes krijgen Vrouw

Doen:

1. Koop op regelmatige basis leuke cadeautjes voor je geliefde.

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

2. Let op de hints die je geliefde geeft als jullie langs winkels lopen en koop dat op een ander moment.

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

3. Ken je geliefde: welke kleuren vindt hij of zij mooi en welke afbeeldingen of plaatjes? Waar houdt hij of zij van of juist niet?

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

4. Zorg ervoor dat je op speciale dagen iets extra's doet qua cadeaus.

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

5. Pak elk cadeau heel mooi en speciaal in.

Mijn score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Dit ervaar ik in ons leven samen: 0 1 2 3 4 5

Mijn partner score belangrijk: 0 1 2 3 4 5

Zo goed ben ik hier mee bezig: 0 1 2 3 4 5

6. Als je een cadeau koopt, zoek het dan met zorg uit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

7. Leg een verrassingscadeautje op zijn of haar hoofdkussen of stop het in zijn of haar tas.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Juist níet doen:

8. Pak níet zomaar iets uit de kast om dat te geven – laat juist zien dat je er zorg aan besteed hebt om het cadeau uit te zoeken.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

9. Vergeet niet je cadeau mooi in te (laten) pakken.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

10. Denk niet: ‘ik koop je liefde af als ik je cadeaus geef’, want je geliefde wordt er juist heel blij van als je cadeautjes uitzoekt en geeft.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Liefdestaal Dienen Vrouw

Doen:

1. Vraag je geliefde wat je vandaag voor hem of haar kunt doen en doe dat dan ook.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Als je weet dat je partner moe is, doe dan even wat extra's in huis of qua werk (wat er dan ook nodig is).

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Als je de ander bewust dient, verwacht er dan niets voor terug.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

4. Zorg ervoor dat je geliefde echt gaat zitten, zodat hij of zij jouw liefde ook kan ontvangen, want de meeste 'dieners' zijn altijd zelf in de weer.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

5. Koop een 'huishoudsetje' waar je zelf blij van wordt, zodat je met meer liefde en vreugde je geliefde helpt in het huishouden.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

6. Als je naar de winkels gaat, vraag dan altijd even of je nog iets mee kunt nemen voor je partner.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

7. Als jij zelf niet kan helpen, zorg er dan voor dat er hulpverleners voor handen zijn – die jij belt om te vragen of ze komen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Juist niet doen:

8. Verwacht niet dat jij zelf weet welke prioriteiten je geliefde heeft in wat er moet gebeuren, vraag er gewoon om wat hij of zij graag wil.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

9. Als je je geliefde dient, doe het dan echt uit liefde voor hem of haar, dus zonder erbij te mokken of te zeuren...

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

10. Ga niet lui op de bank zitten, maar biedt je hulp aan als je ziet dat hij of zij nog bezig is.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Liefdestaal Lichamelijk contact Vrouw

Doen:

1. Knuffel je geliefde elke dag.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

2. Kijk hem of haar echt aan als jullie met elkaar praten.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

3. Neem de tijd om te (tong)zoenen met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

4. Streel of kroel je geliefde op plekken die hij of zij fijn vindt.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

5. Maak bewust tijd om uitgebreid de liefde te bedrijven met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

6. Trek je geliefde op schoot of dicht tegen je aan, wanneer jullie samen film kijken of gewoon op de bank zitten.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

7. Neem initiatief om heerlijke seks te hebben met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Juist niét doen:

8. Denk niet: 'alleen een knuffel is wel genoeg', als je weet dat je partner graag seks wil.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

9. Maak er geen grapje van als je partner opgewonden is, maar doe je best (en bid ervoor!) om ook opgewonden te raken.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

10. Denk niet dat jij wel weet wat je partner wel of niet fijn vindt, vraag ernaar: 'op welke manier vind jij het fijn als ik je aanraak?'

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons leven samen:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hier mee bezig:	0	1	2	3	4	5

Reflectievragen

Hoe vonden jullie het om zo bewust over jullie liefdestalen na te denken?

Wat hebben jullie ervan geleerd over jullie zelf?

Wat hebben jullie ervan geleerd over jullie huwelijk?

Wat hebben jullie ervan geleerd over jullie seksleven?

Met welke do's of don'ts zou je partner graag willen dat jij oefent of dat je je daarvan bewust bent dat het voor hem of haar belangrijk is?

Met welke do of don'ts zou je graag beter gaan oefenen?

Wat kunnen jullie vandaag doen om je seksleven meer passie te geven?