



50 tips voor meer passie in je huwelijk!

Carianne Ros

Inhoudsopgave

Inleiding	3
50 tips voor meer passie in je huwelijk!	5
Checklists	14
Checklist Man	15
Checklist Vrouw	24

Inleiding

50 tips voor meer passie in je huwelijk!

Met bijbehorende checklist:

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

Seks is een heel belangrijk, maar regelmatig onderschat onderdeel van een goed huwelijk. Een goed huwelijk en seks kunnen niet los gezien worden van elkaar: het één versterkt het ander. En het mooie is: tot op hoge leeftijd kunnen huwelijkspartners genieten van een voldoening gevend, passievol seksleven.

Seks is soms volledig verkeerd gepresenteerd. Het zou 'vies' zijn of 'zondig'. Op andere vlakken is seks gereduceerd tot een 'lekker' tijdverdrijf, wat je met jan en allemaal kunt hebben. Ook dat is niet Bijbels.

Maar vergis je niet: elkaar als huwelijkspartners de seks ontzeggen is ook absoluut on-Bijbels! God bracht de mens samen 'en zij hechtten zich aan elkaar en zij werden één van lichaam'. Dát is hoe God seks heeft bedacht: als prachtig lijmmiddel tussen twee mensen die elkaar trouw hebben beloofd. Het is de ultieme kroning op je ja-woord. Seks is letterlijk de liefde bedrijven. En daarmee eren we God dus ook wanneer we elkaar als partners seks gunnen zoals God dat bedoeld heeft.

God is een creatief God. We hoeven ons niet te houden aan bepaalde 'regels' die zijn opgelegd door de maatschappij. Iedere huwelijkspartner zal voor zichzelf moeten ontdekken wat hij of zij fijn vindt qua seks. En als je dat weet, is het belangrijk om het te communiceren, zodat je partner het ook weet. Seks heb je en doe je samen!

Het kan zijn dat je gekwetst bent in je seksualiteit (door je partner, of door iemand anders), maar God wil dat graag helen en je (opnieuw) laten zien hoe Hij de seksualiteit bedacht heeft. Bid samen voor een sterk huwelijk. Bid voor jullie seksleven. Bid voor eenheid en harmonie. Bid voor passie. Bid voor opwinding en bid dat je ervan kunt genieten. Bid dat je je zo volledig over kunt geven aan je partner, dat je ook kunt genieten van het bijbehorende orgasme. God is echt een liefdevolle, goede God. Hij heeft seks bedacht en Hij wil graag dat we er van kunnen genieten én dat we onze partner en Hem ermee eren.

Lees (samen) in de Bijbel en luister naar wat God in je hart fluistert. Laat je veranderen door de heilige Geest; word steeds liefdevoller naar je partner toe. Laten we beginnen met een aantal vragen, zodat jullie in gesprek kunnen gaan over het onderwerp. Misschien is het voor jullie heel normaal om over jullie huwelijk en seksleven te praten of misschien vind je het spannend. Besef dan: het doel van deze gesprekken is jullie eenheid en harmonie met elkaar verhogen, zodat van daaruit meer veiligheid, geborgenheid en ja ook passie zal voor elkaar zal ontstaan.

Wat versta jij onder 'seks hebben met elkaar'? Hoe ervaar je jullie seksleven?

Hoe belangrijk is seks voor jou? En hoe belangrijk dat jij dat het voor je partner is?

Wat vind je leuk aan seks? Of wanneer heb je er (meer) zin in?

Wat vind je lastig of moeilijk aan seks?

Wat zou jij eraan kunnen doen om jullie seksleven nieuw leven en passie in te blazen? Wat heb jij nodig? En wat denk je dat je partner nodig heeft?

50 tips voor meer passie in je huwelijk!

1. **Kijk elkaar regelmatig echt aan.**

De tijd nemen om elkaar echt aan te kijken geeft verbinding. Wat zie je aan de ander? Wat vind je mooi? Wat waardeer je in je partner? Durf elkaar in de ogen te kijken, want de ogen zijn de spiegel van de ziel.

2. **Geef elkaar elke dag een goede, stevige, liefdevolle knuffel.**

Niet iedereen houdt van knuffelen, maar als knuffelen je liefdestaal is, of die van je partner, geef elkaar dan elke dag heel bewust een goede knuffel. Voel de ander, kus elkaar en besef: ik hou van jou!

3. **Maak tijd voor elkaar.**

Tijd heb je niet, tijd moet je maken. Hoe druk je het ook hebt met werk of andere bezigheden, verlies elkaar nooit uit het oog. Pak de agenda's en plan minstens één moment per week waarop je ongestoord samen kunt zijn.

4. **Zet de televisie uit.**

Als er één huwelijkskapotmaker is, dan is het wel de televisie. Stop ermee dat ding maar gewoon aan te zetten, omdat jullie het gewend zijn. Kies alleen heel bewust welk programma je wilt kijken en kijk verder niet. Doe de televisie uit en neem de tijd om te praten en heerlijk te vrijen.

5. **Bereid iets lekkers in de keuken om samen van te genieten.**

De liefde van de man gaat door de maag toch? Nou bij vrouwen ook hoor! Dus verras je partner met een heerlijk dinertje of gewoon een paar lekkere snacks of een eigengebakken taart en geniet met elkaar!

6. **Hou verrassingsweken met elkaar.**

Zijn jullie dol op verrassingen? Hou dan verrassingsweken met elkaar: jullie zijn elk om de week aan de beurt om een verrassing voor de ander te bedenken. Het kan groots en meeslepend zijn, bijvoorbeeld: we gaan nu een avondje uit of ik neem je mee naar Parijs. Maar het kan juist ook

heel klein en subtiel zijn als in: ik heb alvast de afwas gedaan, of: ik heb jouw favoriete liedje opgezet (wat ik zelf niet zo leuk vind).

7. Vraag hoe het echt met de ander gaat en luister naar het antwoord.

Wanneer wordt de vraag 'hoe gaat het met je?' nou echt gesteld, terwijl de ander ook bereid is om naar het antwoord te luisteren? Juist als je deze vraag stelt, geeft dat verbinding met elkaar. En een sterk gevoel van verbinding en liefde, geeft meer passie voor elkaar.

8. Dans met elkaar.

Zet een nummer op waar jullie allebei blij van worden en dans met elkaar (door de woonkamer), lach samen, maak er een feestje van en geniet van de tijdloosheid die het geeft!

9. Neem de tijd om (weer eens) heerlijk te tongzoenen.

Ach, wat is er heerlijker dan 'ouderwets' de tijd nemen om te tongzoenen met elkaar? Kun je je eerste tongzoen met elkaar herinneren? Wat ging er toen door je heen? En nu?

10. Ga gezellig samen douchen.

Samen douchen of samen in bad is op een ontspannen manier naakt zijn bij elkaar. 'En zij waren naakt, maar schaamden zich niet voor elkaar.' Geniet van elkaars schoonheid en naakte lichaam.

11. Boek een leuke vakantie en maak plannen wat jullie willen gaan doen.

Alleen de voorpret kan al zo ontzettend veel plezier en ontspanning geven! Probeer iets uit te zoeken wat jullie allebei leuk vinden om te gaan doen, of bedenk dingen die jullie weliswaar samen doen, maar waarbij soms de een en soms de ander het vooral erg leuk vindt.

12. Zet de telefoon en laptop uit.

Telefoons en laptops zijn zeer storende elementen als je zin hebt om te gaan vrijen met elkaar. Zet ze uit, zorg dat er geen afleiding is. En doe liever de kaarsen aan of gezellige lampjes, in plaats van dat blauwe licht...

13. Hou zondag (of een alternatieve dag) vrij voor elkaar.

God vond de rustdag zo belangrijk dat Hij er een gebod van maakte. Juist door een dag apart te zetten voor God en voor elkaar, heb je de gelegenheid om weer op te laden en gewoon te ontspannen met elkaar.

14. Vertel elkaar wat je zo leuk vindt aan de ander.

Zeker als positieve woorden je liefdestaal is, of die van je partner, dan is het belangrijk om regelmatig te vertellen of te horen wat je zo leuk vindt aan elkaar. En daarbij: het is goed dat je focust op wat er goed is in jullie huwelijk, in plaats van vooral op te letten waar je ontevreden over bent.

15. Ken elkaars liefdestalen en geef je partner op zijn/haar manier liefde.

Elkaar liefhebben is cruciaal. Maar hoe doe je dat? Verdiep je in elkaars liefdestaal en doe je best de liefdestaal van je partner te 'spreken'. Heb je geen idee wat jouw liefdestaal is? Download de gratis liefdestalentest op <https://www.totalbalance.nl/gratis-inspiratie/tests-en-downloads/>

16. Maak jullie bed op alsof het een hotelbed is.

Voor een geweldige vrijpartij is het niet cruciaal, maar wel heerlijk als je in een fris en schoon bed stapt met elkaar. En zeker als dat bed er zó aantrekkelijk uitziet, dat je niet langer kunt wachten... tip: leg een bosje lavendel op de kussens, dat werkt ontspannend.

17. Doe iets liefs voor je partner.

Maak duidelijk dat je elkaar liefhebt. Doe iets voor je partner waar je eigenlijk geen zin in hebt, maar wat je uit liefde voor hem of haar toch graag wil doen.

18. Fluister elkaar sexy woordjes in.

Mannen hebben minder 'opwarmtijd' nodig dan vrouwen. Sexy woordjes kunnen je helpen om alvast in de stemming te komen. Maar mannen: begin er alvast 's ochtends mee, niet pas drie minuten voordat je zin hebt in seks... En dames: ook je man zal het leuk vinden als jij hem met sexy woorden verleidt.

19. Vertel waarom je van je partner houdt.

Voor geweldige seks, is de basis van je huwelijk heel belangrijk. Vertel de ander waarom je van hem of haar houdt – op regelmatige basis. Dat is zowel goed voor je partner om te horen, als voor jou zelf om je eraan te herinneren. Wat vind je leuk? Waar ben je trots op? Wat waardeer je aan de ander?

20. Ga samen op een cursus.

Alle verbinding die je met elkaar kunt maken, zal helpen om meer te genieten van elkaar in jullie huwelijk en ook in bed. En zeker wanneer een van jullie de liefdestaal ‘samen dingen doen’ heeft is het belangrijk om tijd te maken voor elkaar. Dus: ga samen op een (hobby)cursus die jullie leuk vinden en die energie geeft.

21. Zorg dat het huis netjes is.

Niet iedereen vindt het belangrijk, maar veel mensen genieten erg van een net huis. Een huis wat op orde is, geeft rust en ruimte. En hoe storend (of lachwekkend) is het als je net denkt samen gepassioneerd op de bank te gaan vrijen en je ligt bovenop een speeltje van de kinderen?

22. Ga samen naar een concert of film die jullie leuk vinden.

Alles wat energie geeft is passieverhogend. Dus doe leuke dingen met elkaar en na afloop...

23. Organiseer een bedavond.

Plan heerlijk samen een avond met elkaar in bed. Zet alles uit wat eventueel kan storen, zorg dat de kinderen niet binnen kunnen komen. Neem de tijd om gezellig te praten met elkaar en maak elkaar het hof.

24. Neem de tijd om elkaar (erotisch) te masseren.

En zet de massageolie vast naast jullie bed, dan hoeft je er niet meer uit als jullie elkaar willen laten ontspannen en vast in de stemming willen laten komen. Een erotische massage is massage die ook de erogene zones bij de massage betreft.

25. Vraag wat je voor je partner kunt doen en doe je best dat te geven.

Een goed huwelijk heb je, wanneer je dingen voor elkaar over hebt.

Vraag wat je voor je partner kunt doen en doe dan ook je best om aan het verzoek te voldoen. Doe het niet uit plicht of uit 'ik heb (geen) zin in seks, dus als ik dit voor jou doe, dan ...', maar gewoon uit liefde voor de ander.

26. Luister naar elkaar.

In een goed huwelijk wil je graag weten hoe het met de ander gaat en wat hem of haar bezighoudt. Luisteren, écht goed luisteren is een zeer belangrijke waarde als je elkaar wilt liefhebben. Wat zegt je partner? Hoe zegt je partner het? Wat bedoelt hij of zij? Heb je het goed begrepen?

27. Bedrijf de liefde eens op een andere plek (in huis).

Dingen af en toe op een andere manier doen, geeft nieuwe ruimte voor creativiteit en energie. Het schudt de hersenen wakker: 'Hé, we moeten even opletten, want er gebeurt iets nieuws!' Wil je de passie in je huwelijk verhogen? Bedrijf de liefde dan eens ergens anders dan in bed.

28. Zeg het spijt me en vergeef elkaar.

Een absolute doodoener is boosheid en bitterheid in je huwelijk. Stop ermee om alle punten te onthouden die je partner ooit verkeerd gedaan of gezegd heeft. Vraag vergeving, zeg het spijt me en vergeef elkaar dan ook echt. En haal nooit, maar dan ook nooit oude koeien uit de sloot!

29. Schrijf elkaar een lieve of sexy brief.

Woorden doen iets met de mens; ze zijn belangrijk. En zeker wanneer die woorden ook daadwerkelijk worden opgeschreven, voelt zowel de schrijver als de ontvanger de liefde die jullie voor elkaar hebben.

30. Koop een leuk lingersetje of mooi ondergoed.

Wees sexy voor elkaar! Het is belangrijk dat je je best doet om er goed uit te zien voor je partner. En zeker wanneer jullie de liefde gaan bedrijven is het leuk wanneer jullie oog ook positief geprikkeld wordt door wat het ziet... Daarbij helpt een lingersetje om je sexy te voelen. Maar ook vrouwen kijken naar iets leuks, heren. Dus weg met die oude, versleten 'hij-is-nog-prima-onderbroek'!

31. Neem de tijd elkaar te strelen.

Seks is niet 'erin en eruit'. Ja, soms kan 'een vluggertje' heel lekker zijn, maar 'de liefde bedrijven; heeft veel meer facetten dan alleen dat onderdeel. Vooral vrouwen hebben het nodig om opgewarmd te voelen en het voorspel helpt daarbij. Streel elkaar en voel de opwindende die dat kan geven. Ontdek je erogene zones en bemin elkaar in liefde.

32. Doe dingen die energie geven.

Energie geeft passie hebben we al gezegd, dus: doe zoveel mogelijk dingen in je (werk)leven die energie geven. Luister naar de talenten die God je heeft gegeven, geniet van het leven en geniet van je huwelijk!

33. Ken je eigen lichaam en weet wat je opwindt.

Als je duidelijk wilt maken wat jij fijn vindt qua seks, dan is het belangrijk dat je dat ontdekt én communiceert. Denk niet dat alleen de geslachtsorganen zorgen voor opwindende. God heeft je een ingenieus lichaam gegeven wat op vele manieren opgewonden kan raken.

34. Praat een conflict uit en maak het goed.

Ga nooit slapen terwijl je boos bent. Praat elk conflict uit met elkaar, zodat het niet gaat sudderen. En doe dat het liefst overdag, niet 's avonds. Wees liefdevol voor de ander. Bid samen en vraag God om vergeving in je hart voor je partner. En daarna? Sluit elkaar liefdevol in de armen en bemin elkaar.

35. Lees samen het bijbelboek Hooglied.

Hooglied is een heel 'sexy' bijbelboek. Het beschrijft twee geliefden die echt hun best doen om de ander het hof te maken. Maar überhaupt is samen Bijbel lezen één van de beste dingen die je kunt doen om je huwelijk sterk te maken. Maak tijd voor God en ontvang zijn liefde.

36. Geef elkaar een voetmassage.

Een voetmassage of handmassage kan heel ontspannend werken. En als je ontspannen bent, heb je eerder zin in seks, dan wanneer je gestrest bent. Dus neem de tijd om elkaar te helpen ontspannen.

37. Doe iets wat de ander ontlast.

Elke ontspanning helpt. Als je merkt dat je partner moe of gestrest is, ontlast hem of haar dan. Vraag wat je kunt doen en toon je liefde. Ja, het kost je wat en nee, je hebt er niet altijd zin in. Maar de liefde is niet egoïstisch, zij is gevend.

38. Poets je tanden.

Als iets a-sexy is, dan is het wel een vieze mondlucht. Wees lekker fris voor elkaar. Douche regelmatig, poets je tanden, zorg gewoon goed voor jezelf, want daarmee laat je zien aan je partner: 'Ik hou van jou en ik doe mijn best voor jou. Ik wil graag aantrekkelijk voor je zijn en blijven.'

39. Probeer eens een ander standje.

Afwisseling verhoogt de passie. Doe niet altijd hetzelfde, maar probeer eens wat anders uit. Ontdek op welke manieren het fijn is om elkaar te beminnen. God heeft jullie lichaam gemaakt en de seks bedacht. We eren Hem wanneer we daar creatief en liefdevol mee omgaan.

40. Besteed de kinderen regelmatig of af en toe uit.

Kinderen kunnen een goede stoorzender zijn in jullie seksleven. Vraag af en toe of ze ergens kunnen logeren, of leg ze vroeg in bed, zodat jullie tijd samen hebben. Ja, natuurlijk hou je van je kinderen en horen ze bij jullie, maar laat ze nooit tussen jullie in komen!

41. Eet gezond.

Gezondheid is belangrijk en zeer aantrekkelijk. God heeft ons lichaam gemaakt als zijn tempel, laten we daar dan ook zorg voor dragen. Kies bewust gezond eten, want dat komt ook je sekslust ten goede!

42. Kleed je langzaam uit.

Verhoog de opwindings door eens bewust niet meteen je kleding uit te trekken, maar elkaar ook daarin (opnieuw) te ontdekken. Seks is zo heerlijk wanneer jullie elkaar gunnen om te genieten van de voorpret.

43. Koop mooie bloemen.

Schoonheid is voeding voor de ziel. Voor de een belangrijker dan voor de ander. Maar mooie bloemen en schoonheid om je heen kan ook zeer passieverhogend werken. Zeker wanneer iemand de liefdestaal cadeautjes krijgen heeft is zo iets belangrijk om met regelmaat te geven!

44. Zorg goed voor de kinderen.

Is dit sexy? Ja, zeker voor veel vrouwen is het ongelooflijk aantrekkelijk wanneer hun man ook lekker met de kinderen speelt en goed voor hen zorgt. Het geeft hen een gevoel van veiligheid en geborgenheid en juist dan hebben ze sneller zin in seks om hun liefde te bekrachtigen.

45. Wees trots op elkaar en spreek dat ook uit waar anderen bij zijn.

Jullie horen bij elkaar. Spreek dan ook liefdevol met elkaar en over elkaar. Wees trots op elkaar en bemoedig elkaar in alle keuzes die er in het leven gemaakt moeten worden. Haal het beste in je partner naar boven en laat ook anderen zien: 'Ik ben blij met mijn partner!'

46. Ga picknicken of eet op een kleedje voor de openhaard.

Maak het romantisch en ook: doe weer eens iets anders, want zoals je inmiddels weet, dat komt de passie ten goede. Eten is een belangrijk onderdeel van ons leven, dus maak er iets feestelijks van en geniet van elkaar (samen met jullie gezin).

47. Stuur een sexy of lieve sms of e-mail.

Geen lange, uitgebreide brief, maar gewoon korte tekstjes die je partner voorbereiden op: 'zullen we vanavond...?' Zowel voor de vrouw als voor de man geeft het een gevoel van opwinding, wanneer je het naar elkaar uitspreekt. 'Ik heb zin in jou...' kan al genoeg zijn.

48. Lach met elkaar.

Humor helpt altijd om te ontspannen en om vreugde te ervaren. Seks is geen serieuze zaak, er mag best bij gelachen worden. Nee, niet de hele tijd, je moet je ook kunnen concentreren op het voelen van de opwinding. Maar heb plezier met elkaar, wees blij met de ander en je zult meer genieten van jullie seksleven.

49. Bemin elkaar en besef hoe gezegend jullie zijn!

Besef je hoe gezegend jij bent met je partner? Er zijn ongelooflijk veel mensen die graag getrouwd zouden willen zijn, maar die geen partner hebben kunnen vinden, of die inmiddels weduwe/weduwnaar zijn geworden of alweer gescheiden... Maak je huwelijk tot een top prioriteit in je leven en jullie zullen samen veel vrucht kunnen dragen voor God!

50. Bid met elkaar.

Als je echt een sterk huwelijk wilt hebben dan is deze laatste tip de allerbelangrijkste. Samen bidden helpt je om boven jezelf uit te stijgen. God wil ons een drievoudig snoer geven (Prediker 4:12). Hij geeft je liefde wanneer je boos bent, Hij geeft je vrede, vreugde en vergeving. Maar ook: bid God om passie in je huwelijk, elke dag opnieuw en laat je verrassen door zijn rijke voorzienigheid, want Hij zal het je geven zoals nooit tevoren! Dus: geniet van elkaar en bemin elkaar vanuit Gods liefde.

Checklists

Je hebt nu alle vijftig tips (apart van elkaar of samen) gelezen. Nu wordt het tijd om ze op jullie eigen situatie toe te passen.

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.

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.

Opdracht 2:

Score 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?

Checklist Man

1. Kijk elkaar regelmatig echt aan.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Geef elkaar elke dag een goede, stevige, liefdevolle knuffel.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Maak tijd voor elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Zet de televisie uit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Bereid iets lekkers in de keuken om samen van te genieten.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Hou verrassingsweken met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Vraag hoe het echt met de ander gaat en luister naar het antwoord.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

8. Dans met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Neem de tijd om (weer eens) heerlijk te tongzoenen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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 gezellig samen douchen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

11. Boek een leuke vakantie en maak plannen wat jullie willen gaan doen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

12. Zet de telefoon en laptop uit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

13. Hou zondag (of een alternatieve dag) vrij voor elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

14. Vertel elkaar wat je zo leuk vindt aan de ander.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

15. Ken elkaars liefdestalen en geef je partner op zijn/haar manier liefde.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

16. Maak jullie bed op alsof het een hotelbed is.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

17. Doe iets liefs voor je partner.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

18. Fluister elkaar sexy woordjes in.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

19. Vertel waarom je van je partner houdt.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

20. Ga samen op een cursus.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

21. Zorg dat het huis netjes is.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

22. Ga samen naar een concert of film die jullie leuk vinden.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

23. Organiseer een bedavond.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

24. Neem de tijd om elkaar (erotisch) te masseren.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

25. Vraag wat je voor je partner kunt doen en doe je best dat te geven.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

26. Luister naar elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

27. Bedrijf de liefde eens op een andere plek (in huis).

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

28. Zeg het spijt me en vergeef elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

29. Schrijf elkaar een lieve of sexy brief.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

30. Koop een leuk lingersetje of mooi ondergoed.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

31. Neem de tijd elkaar te strelen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

32. Doe dingen die energie geven.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

33. Ken je eigen lichaam en weet wat je opwindt.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

34. Praat een conflict uit en maak het goed.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

35. Lees samen het bijbelboek Hooglied.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

36. Geef elkaar een voetmassage.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

37. Doe iets wat de ander ontlast.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

38. Poets je tanden.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

39. Eet gezond.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

40. Besteed de kinderen regelmatig uit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

41. Probeer eens een ander standje.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

42. Kleed je langzaam uit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hiermee bezig:	0	1	2	3	4	5

43. Koop mooie bloemen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

44. Zorg goed voor de kinderen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

45. Wees trots op elkaar en spreek dat ook uit waar anderen bij zijn.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

46. Ga picknicken of eet op een kleedje voor de openhaard.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

47. Stuur een sexy of lieve sms of e-mail.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

48. Bid met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

49. Lach met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

50. Bemin elkaar en besef hoe gezegend jullie zijn!

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

Wat waardeer je in je partner?

Wat vind je echt geweldig aan jullie seksleven?

Checklist Vrouw

1. Kijk elkaar regelmatig echt aan.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Geef elkaar elke dag een goede, stevige, liefdevolle knuffel.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Maak tijd voor elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Zet de televisie uit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Bereid iets lekkers in de keuken om samen van te genieten.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Hou verrassingsweken met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Vraag hoe het echt met de ander gaat en luister naar het antwoord.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

8. Dans met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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. Neem de tijd om (weer eens) heerlijk te tongzoenen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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 gezellig samen douchen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

11. Boek een leuke vakantie en maak plannen wat jullie willen gaan doen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

12. Zet de telefoon en laptop uit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

13. Hou zondag (of een alternatieve dag) vrij voor elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

14. Vertel elkaar wat je zo leuk vindt aan de ander.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

15. Ken elkaars liefdestalen en geef je partner op zijn/haar manier liefde.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

16. Maak jullie bed op alsof het een hotelbed is.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

17. Doe iets liefs voor je partner.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

18. Fluister elkaar sexy woordjes in.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

19. Vertel waarom je van je partner houdt.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

20. Ga samen op een cursus.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

21. Zorg dat het huis netjes is.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

22. Ga samen naar een concert of film die jullie leuk vinden.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

23. Organiseer een bedavond.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

24. Neem de tijd om elkaar (erotisch) te masseren.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

25. Vraag wat je voor je partner kunt doen en doe je best dat te geven.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

26. Luister naar elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

27. Bedrijf de liefde eens op een andere plek (in huis).

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

28. Zeg het spijt me en vergeef elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

29. Schrijf elkaar een lieve of sexy brief.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

30. Koop een leuk lingersetje of mooi ondergoed.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

31. Neem de tijd elkaar te strelen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

32. Doe dingen die energie geven.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

33. Ken je eigen lichaam en weet wat je opwindt.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

34. Praat een conflict uit en maak het goed.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

35. Lees samen het bijbelboek Hooglied.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

36. Geef elkaar een voetmassage.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

37. Doe iets wat de ander ontlast.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

38. Poets je tanden.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

39. Eet gezond.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

40. Besteed de kinderen regelmatig uit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

41. Probeer eens een ander standje.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

42. Kleed je langzaam uit.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	0	1	2	3	4	5
Mijn partner score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Zo goed ben ik hiermee bezig:	0	1	2	3	4	5

43. Koop mooie bloemen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

44. Zorg goed voor de kinderen.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

45. Wees trots op elkaar en spreek dat ook uit waar anderen bij zijn.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

46. Ga picknicken of eet op een kleedje voor de openhaard.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

47. Stuur een sexy of lieve sms of e-mail.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

48. Bid met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

49. Lach met elkaar.

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

50. Bemin elkaar en besef hoe gezegend jullie zijn!

Mijn score belangrijk:	0	1	2	3	4	5
Dit ervaar ik in ons seksleven:	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

Wat waardeer je in je partner?

Wat vind je echt geweldig aan jullie seksleven?

Hoe vonden jullie het om deze opdrachten te doen?

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 tip(s) 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 tip(s) zou je graag beter gaan oefenen?

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