

Wees blij met jezelf en aantrekkelijk voor je geliefde



**Waardevolle principes en bijbelse inspiratie
voor een fantastisch huwelijk &
een geweldig seksleven**

Carianne Ros

Wees blij met jezelf!

Alleen al wanneer je in tevredenheid en met een glimlach op je gezicht naar jezelf in de spiegel te kijkt, ben je een zegen voor de wereld.

Want wanneer je blij bent met jezelf, straal en schitter je bewust en onbewust zoals God je bedoeld heeft!

Wees blij met jezelf!

Een van de grootste valkuilen in een huwelijk is wanneer je (onbewust) van de ander verwacht dat hij of zij jou zelfvertrouwen en eigenwaarde zal geven. Hoe veel de ander ook van je houdt, wanneer je niet van jezelf houdt, kun je die liefde niet ontvangen. En het probleem is dat, wanneer jij jezelf niet mooi, aantrekkelijk en leuk vindt, het voor de ander onmogelijk is om je daarvan te overtuigen. Je moet eerst van jezelf houden, voordat je liefde van een ander kunt ontvangen. En je moet ook eerst van jezelf houden, voordat je liefde aan de ander kunt geven, zonder daar iets voor terug te verwachten.

Wees blij met jezelf houdt in:

- In liefde en zonder oordeel naar jezelf kunnen kijken
- Weten wie je bent: je persoonlijkheidssterkten kennen, maar ook je zwakheden
- Je passies kennen en daar ook iets mee doen
- Jezelf liefde en respect gunnen
- Grenzen kunnen stellen op een liefdevolle, maar duidelijke manier
- Lachen wanneer je iets fout doet, in plaats van jezelf achter schaamte en schuld te verschuilen
- Onvoorwaardelijke liefde kunnen geven

We kennen allemaal de ideale vrouwenmaten: 60-90-60. En ook voor de man kennen we de schoonheidsidealen: brede schouders, goede armspieren en uiteraard die six-pack. Alhoewel het cultureel bepaalde schoonheidsidealen zijn, zijn er maar weinig mensen die deze maten en idealen ook daadwerkelijk hebben. Toch zijn de meesten van hen gelukkig. Hoe kan het dat de een wel kan leven met zijn 'imperfecte' lichaam en de ander niet?

Mireille:

“Bij elke winkelruit sta ik even stil om te kijken hoe ik eruit zie. Elke dag denk ik weer: morgen begin ik écht met diëten en hardlopen. Ik zie overal knappe vrouwen rondlopen en vergelijk mezelf constant. Er is een tijd geweest, dat ik dacht: laat maar, waar doe ik het voor. Ik verslonsde mijzelf en dat voelde ook niet goed. Ik wil lekker gezond in het leven staan en blij zijn met mijzelf! En ja, ik wil ook aantrekkelijk zijn voor mijn man, maar eigenlijk vindt hij me al mooi zoals ik ben...”

Guido:

“Ik train regelmatig op de sportschool. Ik wil er gewoon graag goed uitzien. Mijn probleem is dat ik scheel zie. Letterlijk. Het is niet te opereren, dus ik zal er mee moeten leven. Ik ben nu 36, allang gelukkig getrouwd en toch worstel ik er nog steeds mee. Hoe kan ik mijn lichaam accepteren zoals het is?”

Twee verhalen. Twee mensen. Ze kennen elkaar niet. Ze hebben niets met elkaar te maken. Maar ze hebben wel één ding gemeen: ze hebben allebei het verlangen om zichzelf te zien als het schepsel dat God gemaakt heeft en liefheeft. Ze willen leren zichzelf lief te hebben.

Elke samenleving heeft zijn eigen schoonheidsideaal. Vaak verandert dat met de tijd. Wanneer er weinig voedsel is, is het schoonheidsideaal dat je dik moet zijn (en dus welvarend). Als er eten in overvloed is, moeten we slank zijn. Juist datgene wat moeilijker haalbaar is, wordt als aantrekkelijk beschouwd. We zijn geïndoctrineerd door de media. En we geloven de leugens van ‘het ideaalbeeld’. We horen geen flaporen te hebben, we mogen niet dik zijn, we moeten plastische chirurgie toepassen om vollere lippen of borsten te krijgen en wanneer de eerste rimpeltjes zich vertonen moeten we peperdure crème kopen om dat te ‘herstellen’. Het uiterlijk lijkt belangrijker dan ons kunnen, dan ons denken of ons willen. Maar dit is een leugen. We kunnen geen relatie aangaan met een barbiepop, we willen échte mensen om ons heen hebben.

Is het je wel eens opgevallen dat er bloedmooie mensen zijn, die toch lelijk lijken? Ze stralen zo'n enorme negativiteit uit dat het hen lelijk maakt. Zo ken ik ook genoeg mensen die door zouden gaan voor 'middelmatic' of misschien zelfs 'lelijk', terwijl ze heel erg mooi zijn. Puur door wie ze zijn en hoe ze in het leven staan. Het komt vaak genoeg voor dat we mensen in het begin niet persé aantrekkelijk vinden, terwijl we ze wel mooi gaan vinden, wanneer we ze beter leren kennen en zeker wanneer we van ze gaan houden. We vinden onze geliefden prachtig, hoe onvolmaakt ze ook zijn.

Hoe waar is de uitdrukking: wie mooi wil zijn moet pijn leiden? Waarom zouden we dit willen? Is het niet zonde dat we ons lichaam beschadigen om er mooi uit te zien ter wille van het schoonheidsideaal van de maatschappij? Hoe kun je je lichaam accepteren en er blij mee zijn als je dag in dag uit pijn moet leiden om het zo te houden als wordt 'voorgescreven'? Naar de sportschool gaan is gezond, maar Guido overdrijft. Hij is zo onzeker over zijn schele ogen, dat hij bang is dat mensen hem daarom afwijzen. Maar in feite wijst hij zichzelf af, door alleen van hemzelf te willen houden met 'normale' ogen. Het gaat hem niet om gezond, het gaat hem erom dat hij met zijn strakke lichaam zijn scheelheid kan compenseren. Zo ook Mireille: letten op wat je eet is gezond, maar moet je altijd een dieet volgen om strak in je vel te zitten? Waarom doe je jezelf dit aan? Waarom zou je nog één minuut langer in veel te krappe kleding willen lopen? Je zult er in elk geval niet door afvallen, want je kunt je er niet in bewegen!

Dieet

Verreweg het grootste knelpunt voor de meeste mensen is hun gewicht. Iedere samenleving heeft haar eigen schoonheidsideaal. Maar iedereen heeft een persoonlijk ideaal gewicht, wat helemaal niet overeen hoeft te komen met het gewicht wat op dat moment in de mode is. Wat wij zien als 'dik' of 'dun' hoeft dat helemaal niet te zijn voor die persoon. Er zijn mensen in allerlei verschillende vormen en maten. Waarom kunnen we niet genieten van deze variëteit? Er is niet

één ideaal. Aan de ene kant willen we uniek zijn en bijzonder en aan de andere kant, zijn we bang om uit de toon te vallen. De meeste mensen die lijnen zijn niet gelukkig. We hebben de neiging om onszelf uit te hongeren. Het resultaat is dat het lichaam denkt: 'help ik leid honger' en vervolgens extra vetreserves opslaat, waardoor we weer dikker worden, wanneer het dieet is afgelopen. Het zogenaamde Jojo effect. Dit geldt ook voor mensen die veel aan lichaamsbeweging doen. Wanneer ze stoppen met die lichaamsbeweging, komen ze weer aan.

Jouw ideale gewicht is het resultaat van erfelijkheid en je manier van eten en leven. We voelen ons het beste bij een bepaalde hoeveelheid vet, die voor iedereen anders is. Je ideale gewicht is aangeboren, maar je leefstijl kan je gewicht beïnvloeden. Het is belangrijk dat je leert om kwaliteit boven kwantiteit te stellen. Een goede bruine boterham vult beter dan een witte boterham. Van het eerste eet je twee sneetjes en van het witte brood kunnen we wel een half brood op tijdens de lunch, bij wijze van spreken. Zonder nu te willen ingaan op de discussie of brood überhaupt wel of niet gezond is.

Liefde voor ons lichaam

We hebben er allemaal behoefte aan om ons goed te voelen. En we voelen ons goed, wanneer we ons bemind weten. Wij zijn zelf de enigen op de hele wereld die altijd bij onszelf zijn, dus zullen we onze eigen beste vriend of vriendin moeten zijn. Je zult simpelweg niet gelukkig zijn in dit leven, wanneer je niet van jezelf houdt. Hoe meer je van jezelf houdt, des te makkelijker wordt het om aan jezelf te werken, te blijven groeien en te genieten van hoe God je bedoeld heeft. Daarom is het belangrijk om stil te staan bij onze overtuigingen. We hebben misschien wel geleerd om bescheiden te zijn, om vooral niet trots te zijn op wie we zijn en op wat we kunnen, want hoogmoed komt immers voor den val. Ten diepste zeg je dan eigenlijk: ik mag niet blij zijn met mezelf. Jammer! En eigenlijk is het ook een belediging voor God. Als Hij zegt: Ik hou van je en je bent precies zo gemaakt als ik wilde dat je zou zijn, dan doe je Hem toch tekort wanneer je dat

ontkent en zegt: 'ik vind mezelf lelijk en dom en ben totaal niet tevreden met wie ik ben of hoe ik eruit zie.' Ga eens na wat je gelooft dat waar is.

Wanneer kom jij beter tot je recht: wanneer je je goed voelt, of wanneer je slecht denkt over jezelf? In welke toestand zou je anderen beter kunnen dienen? Wat heeft het veroordelen van jezelf voor toegevoegde waarde in je leven? Wanneer je jezelf jaren lang de grond in hebt geboord, moet je niet verwachten dat je die gewoonte binnen drie weken kunt loslaten. We moeten stap voor stap leren om (weer) lief te zijn voor onszelf. Scheld jij je beste vriend of vriendin uit? Nee toch? Waarom spreek je dan wel zo negatief over jezelf? We hebben net gezegd: jij bent je eigen beste vriend of vriendin. Wordt het dan geen tijd om lief tegen jezelf te zijn, zowel in woorden als in daden?

Je kunt zóveel bereiken en nog steeds het gevoel hebben dat je faalt. Waarom? Sommigen van ons zijn bang dat ze niets meer doen wanneer ze zichzelf geen schop onder de kont geven, maar het tegendeel is waar. De meesten van ons zijn geneigd om harder te rennen om iets te bereiken, wanneer we ons bemind en geliefd voelen. Dus hou er mee op onaardig tegen jezelf te zijn en moedig jezelf aan om het beste uit jezelf te halen!

Keuzes maken

We zijn de hele dag druk met beslissingen nemen. Je kiest steeds wat je doet. Hoe laat sta je op? Wat trek je aan? Hoe breng je de dag door? Wat ga je eten? Ga je vandaag goed voor jezelf zorgen, of niet? Je neemt elke dag beslissingen en die beslissingen zijn ook van invloed op de lange termijn. Hoe gezond leef ik? Als ik elke dag snoep eet, word ik op termijn dik. Als ik nooit beweeg, heeft mijn hart meer moeite om het bloed rond te pompen. Als ik mijn vrienden nooit bel, heb ik op den duur geen vrienden meer om te bellen. Als ik er voor kies om geen opleiding te doen, kan ik straks alleen bij de supermarkt achter de kassa werken.

Wanneer je geen of weinig zelfvertrouwen hebt, dan heb je drie keuzemogelijkheden:

- a. Aan je zelfvertrouwen werken!
- b. Doen wat je doet, omdat je dat nou eenmaal doet
- c. Doen wat je omgeving zegt wat goed voor je is

Vaak kiezen we de opties b of c. We zijn opgehouden om keuzes te maken en verwachten ook niet meer dat het leven ons meer kan bieden. Of we doen die dingen waarvan we verwachten dat ze in de smaak zullen vallen bij de mensen om ons heen. We vragen ons niet af of wij zelf eigenlijk wel tevreden zijn met onze keuzes. Maar het geeft ons het gevoel dat we nutteloos en waardeloos zijn. We hebben geen eigen leven en dat maakt moe en ontevreden.

Je zult nooit van jezelf kunnen houden wanneer je alleen maar beslissingen neemt die anderen eigenlijk voor je maken. Je mag trots zijn op wie je bent, omdat je God daarmee de eer geeft die Hem toekomt! Er is toch niets heerlijkers dan van je kinderen te horen dat ze blij zijn met zichzelf? Onze Vader in de Hemel heeft ons gemaakt, dus Hij voelt dat waarschijnlijk nog veel sterker zo! Als je vanuit het gebrek aan eigenwaarde of vanuit angst keuzes maakt en niet zelf nadenkt, wijs je jezelf in feite af. Want jouw oordeel doet er niet toe. Doordat je jezelf afwijst, krijg je een (nog) lagere dunk van jezelf.

Fouten maken

Wanneer je van jezelf houdt en naar jezelf luistert, zul je merken dat het verademend is om fouten te mogen maken. Juist van fouten kunnen we leren. Je zelfvertrouwen hangt niet af van de goedkeuring van anderen. Jij vergelijkt jezelf alleen met jou. Laat het ideaalbeeld los van hoe je eruit moet zien en creëer het eigen ideaalbeeld van jezelf! Wie zou je zijn als jij je ideale zelf bent? Hoe zou je lachen? Wat zou je doen? Wat zou je uitstralen naar je omgeving toe?

We willen écht zelfvertrouwen, geen pseudo-zelfvertrouwen! We kunnen geen zelfvertrouwen kweken door maar het juiste diploma te

halen, een succesvolle baan te hebben of door er mooi uit te zien. Het kan wel helpen, maar ten diepste is dat niet waar het om gaat. Het gaat erom dat we leren om onszelf te bekijken vanuit Gods perspectief: Hij is blij met jou, gewoon zoals je bent. Het gaat er niet om wat je dóet, het gaat erom dat je bent wie je bent.

Het uiterlijk lijkt belangrijker dan ons zijn, dan ons kunnen, dan ons denken of ons willen. Maar dit is niet waar! Het lijkt zo, maar het ís niet zo. Stel dat je er mooier uit zou zien; zou je je dan beter voelen? Ik zou je gelijk geven als bewezen was dat topmodellen gelukkig zijn. Maar dat zijn ze vaak niet. Ze hebben altijd honger, moeten alles onder controle houden om er zo uit te zien en als ze 35 zijn, zijn de meeste uitgerangeerd. Mooi is dat: je bent nog niet eens op de helft van de levensverwachting die je hebt en je telt al niet meer mee...

Natuurlijk is het van belang dat je wel aantrekkelijk blijft voor je partner en dat je waarde hecht aan je schoonheid (tip 2). Maar je bent het meest aantrekkelijk, wanneer je van jezelf houdt en blij bent met wie jij bent.

Dus:

- Hou op met vergelijken. Beoordeel jezelf niet langer op basis van irrealistische maatstaven die de maatschappij ons oplegt.
- Train jezelf om positief te zijn over jezelf. Straal van binnenuit. Een masker kan niet stralen en mensen zien het verschil. We beoordelen mensen positiever wanneer ze geluk uitstralen, niet om hoe ze eruit zien! Zeg tegen jezelf: 'ik ben prachtig zoals ik ben' en zeg dit vaak!
- Je bent het waard om bemind te worden. Verzamel mensen om je heen die jou beminnen zoals je bent. Zijn er mensen in je omgeving die negatief zijn over jou? Die zijn jouw vriendschap niet waard! Uiteraard is het goed om soms kritisch aangesproken te worden om te kunnen leren en groeien, maar je proeft vanzelf het verschil of iemand dat doet uit liefde of niet.

- Fouten maken mag! Ik doe mijn best en dat is voldoende. Waardeer jezelf om de dingen die goed gingen en leer van je fouten, dan zijn ze niet voor niets gemaakt.
- Laat je perfectionisme varen. Perfectie bestaat niet in deze wereld. We zijn allemaal geneigd te focussen op het negatieve, maar dat maakt het zo zwaar... Leer jezelf aan om iets positiefs te zeggen of te zoeken, wanneer het allemaal negatief lijkt. Wanneer je in de spiegel kijkt, kun je je richten op je dikke heupen of je kunt naar je mooie ogen kijken. Wat kies jij?

Welke overtuigingen heb je over jezelf? In hoeverre ben je blij met jezelf?

Hoe blij ben je met de dingen die je doet?

Waar in zou je graag veranderingen aanbrengen?

Welke lieve en leuke dingen zeg je over jezelf?

Hoe zie je jezelf wanneer je de ideale 'ik' bent?

In hoeverre ben je nu al je ideale ik? En waarom nog niet?

Op welke momenten ben je geneigd jezelf te vergelijken met anderen?

Wat is het resultaat hiervan?

Hoe denk je dat je partner naar je kijkt?

Wat doen deze gedachten met jou en in hoeverre hebben ze invloed op jullie seksleven?

Wees aantrekkelijk voor je geliefde

Goed voor jezelf zorgen is niet altijd voor
jezelf belangrijk, je zegt ermee tegen je
geliefde: 'ik vind jou belangrijk en daarom wil
ik aantrekkelijk voor je zijn.'

Laat je liefhebben!

Wees aantrekkelijk voor je geliefde

Mannen willen dat hun vrouw aantrekkelijk voor hen is. En vrouwen hebben het nodig dat ze mooi gevonden worden. Dit sluit naadloos op elkaar aan. Waarom is het dan toch vaak een probleem dat er geen seksuele aantrekkingskracht meer is in een huwelijk?

Dirk-Jan:

“Cynthia was altijd zo mooi en sportief. Nu is ze dik en grijs. Moet ik die vrouw sexy vinden? Zij klaagt dat ze mij er slonzig bij vindt lopen, maar zelf doet ze er ook niets aan om aantrekkelijk te zijn voor mij.”

Cynthia:

“Dik en grijs...? Nou en bedankt! Maar hij heeft wel gelijk: ik was een hele mooie vrouw. Ik deed altijd mijn best om er mooi uit te zien voor Dirk-Jan. Maar op een gegeven moment dacht ik dat hij het niet belangrijk vond hoe ik eruitzag. In het begin vertelde hij me regelmatig hoe mooi hij me vond. Maar dat zegt hij al jaren niet meer, dus waarom zou ik me dan nog langer mooi maken voor hem?”

Cynthia en Dirk-Jan zijn zeventien jaar getrouwd. Ze hebben drie kinderen, waar ze erg van genieten. Ze vinden beiden dat ze in de basis een goed huwelijk hebben, maar er is geen seksuele aantrekkingskracht meer. Ze leven als broer en zus in een huis en dat begint zich langzamerhand te wreken. Het irriteert hen dat er geen sprake meer lijkt te zijn van dat passionele huwelijk wat ze in het begin hadden. Steeds vaker lopen ze te mopperen en te vitten op elkaar. Ze hebben allebei emotionele behoeftes waar niet aan voldaan wordt, maar ze komen er zelf niet uit hoe ze die behoeftes kunnen vervullen. Ze willen absoluut niet scheiden, maar dit nog veertig jaar?

Het begin

Cynthia vertelt hoe ze twintig jaar geleden als een blok was gevallen voor de mooie, sportieve Dirk-Jan. Hij was charmant, attent, zei vaak lieve dingen en liet haar duidelijk merken dat hij erg veel van haar

hield. Toen hij haar ten huwelijk vroeg, kon ze dan ook volmondig 'ja' zeggen. En nu zegt hij bijna nooit meer zomaar iets liefs tegen haar. Een bos bloemen heeft ze al jaren niet gekregen en ze gaan ook niet meer samen uit. Hij kleedt zich slonzig en ze vindt hem dik geworden, waardoor ze zich niet meer seksueel tot hem aangetrokken voelt.

Ook Dirk-Jan vertelt hoe gek hij was op Cynthia. Ze zag er goed uit, had een leuke babbel en ze hadden veel gemeen. Ze genoten samen van de leuke dingen die ze deden. En toen de kinderen kwamen vonden ze dat geweldig! Dirk-Jan had gehoopt dat Cynthia uit zichzelf na de derde zwangerschap haar overtollige kilo's er weer af zou trainen, zodat ze weer mooi slank en aantrekkelijk zou zijn voor hem. Maar dit gebeurde niet.

Toen ze net verkering hadden liepen ze vaak samen hard, maar dat was nu al jaren niet meer zo. Eigenlijk had hij zelf het sporten er ook maar bij gelaten en zich gestort op zijn werk. Daar kreeg hij tenminste waardering voor wie hij was. Hij ervaart niet dat Cynthia hem waardeert, omdat ze dat niet laat zien. De seks is meer een geroutineerd plichtnummer, dan dat er nog sprake is van enige passie. En dat stoort hem. Hij had zo'n mooie, sexy vrouw en nu is ze alleen nog maar de moeder van zijn kinderen.

Behoeften

In hun woordenrelaas kun je hun emotionele behoeftes al horen: Cynthia wil graag dat Dirk-Jan weer attent voor haar is, af en toe cadeautjes voor haar meeneemt, haar liefdevolle aandacht geeft en haar liefkoost met woorden. Maar ze vindt het ook belangrijk dat hij weer afvalt, zodat ze met hem kan pronken.

Dirk-Jan vindt het vooral belangrijk dat Cynthia weer aantrekkelijk voor hem wordt, er mooi uitziet en hem ook verleidt op een sexy manier, zodat hij haar weer begeerlijk vindt.

En hoe is dat bij jullie? Welke behoeften en verlangens koester je? En welke verlangens heeft je partner? In hoeverre ken je zijn of haar behoeften en vraag je daar (nog wel eens) naar? Hoe was het in het begin van jullie relatie? En wat is er in de loop van de tijd veranderd?

Het komt vaak voor in huwelijken dat de partners denken dat als ze zoveel jaar bij elkaar zijn, het er niet meer toe doet hoe ze eruit zien. Maar niets is minder waar! Mannen vinden het essentieel dat hun vrouw sexy en aantrekkelijk blijft, maar de meeste vrouwen vinden dit ook belangrijk. Tenslotte geeft een gezond lichaam weer dat je goed voor jezelf zorgt en dat is aantrekkelijk. Voor een man is zijn mooie vrouw de bevestiging dat hij succesvol en getalenteerd is, hoe banaal dat misschien ook klinkt. Voor een vrouw voelt het veilig: 'als mijn man goed voor zichzelf kan zorgen, dan kan hij ook goed voor mij en de kinderen zorgen.'

Liefde is net als een plantje: je moet het water en zonlicht geven om te laten groeien. Als je dat niet geeft, gaat het plantje of de liefde dood. Je kunt de liefde opnieuw laten opbloeien, wanneer je bereid bent lief te hebben. En je kunt de ander alleen liefhebben zoals hij of zij graag wilt dat je hem of haar liefhebt. Als beide partners hun best doen de behoeften van hun partner te vervullen (aangenomen dat de behoeften redelijk zijn), dan is de relatie zeer bevredigend.

Schoonheid laat bloeien

Iedereen wordt ouder. Je kunt erop rekenen dat je huwelijkspartner ook verandert in zijn of haar uiterlijk. Het verzaakt allemaal een beetje, er komen wat rimpeltjes bij en je wordt grijs. Vroeger was daar niets aan te doen, maar heden ten dage zijn er hele industrieën om het 'anti-aging' heen gebouwd. Het ouder worden is geen excuus om dik te worden, je slonzig te kleden en niet goed voor jezelf te zorgen.

Mannen zijn visueel ingesteld en raken makkelijk seksueel opgewonden wanneer hun vrouw er goed uitziet. Hij zal vaak naar haar kijken en waarderen wat hij ziet. Hij wil trots zijn op zijn vrouw, hij wil met haar pronken. Als zijn vrouw er slonzig bij loopt, krijg hij wellicht de neiging om de andere kant op te kijken. Vrouwen hebben het nodig dat ze bevestigd worden in hun uiterlijk. Dus als hun man niet zegt dat ze mooi is, zal een vrouw zich terugtrekken van hem. Een man kan met woorden en non-verbale uitdrukkingen zijn vrouw laten bloeien als

een prachtige roos die in de ochtend open gaat, zodra het zonlicht erop schijnt. Hij kan diezelfde bloem ook kapot trappen, zodat er niets overblijft van haar natuurlijke schoonheid.

Ik laat Dirk-Jan een lijst maken met die dingen die hij mooi vindt aan Cynthia. Vervolgens mag hij ook een lijst maken met dingen die hij graag anders zou willen. Hij mag niet het onmogelijke vragen: hij is geen filmster getrouwd. Cynthia doet hetzelfde. Omdat ze beiden welwillend zijn om weer aantrekkelijk te worden voor de ander, maken ze een plan hoe ze onder andere in hun uiterlijk kunnen laten zien dat ze de ander waarderen en respecteren. Ze gaan weer samen hardlopen, plannen af en toe een avondje thuis-wellness (uitgebreid samen douchen of badderen, elkaar masseren met lekker ruikende olie en daaruit voortvloeiende passionele seks) en zorgen ervoor dat ze lekker en gezond eten. Dirk-Jan kan weer vanuit zijn hart zeggen: "Jij bent mijn prachtvrouw!" en Cynthia straalt!

Tips om mooi te blijven voor je partner:

- Drink veel water (minstens 2,5 liter per dag) en neem regelmatig een wisseldouche (warm- koud- warm- koud), dat reinigt en houdt de huid strak.
- Rook niet of stop met roken.
- Zorg voor regelmatige beweging. Doe zowel de buik-billen-beenspieroefeningen als sporten waar je hartslag van omhoog gaat, zoals zwemmen, hardlopen of aerobics.
- Doe een kleuren- en stijlanalyse. Dit is niet alleen voor vrouwen, maar ook voor mannen een absolute aanrader. Je doet het een keer en de rest van je leven heb je er profijt van dat je weet welke kleding je wel of juist niet goed staat.
- Ga naar de kapper en laat je een mooi model kapsel aanmeten.
- Zelfvertrouwen laat schoonheid bloeien. Wees blij met elkaar en benoem regelmatig de dingen die je mooi vindt aan je partner, zodat die schoonheid ook tot z'n recht komt!

In hoeverre zorg jij voor jezelf en wil jij aantrekkelijk zijn voor je geliefde?

In hoeverre vind je dat je geliefde goed voor zichzelf zorgt en wat vind je daarvan?

Wat vind je mooi of leuk aan je geliefde? Laat je dat ook merken?

Hoe zou je aantrekkelijker voor je partner kunnen zijn?

Hoe reageer je als je partner je met opwinding in zijn of haar ogen aankijkt?

Wat denk je dat God ervan vindt wanneer we er moeite voor doen om mooi en sexy te zijn en blijven voor onze huwelijkspartner?