

Lieve jij,

Wat super mooi dat jij jezelf deze 10 tips voor een intiemer leven geeft. Waarschijnlijk is je relatie 'wel ok', maar je hebt natuurlijk niet voor niets deze tips gedownload 😊

Voordat je echt er echt mee aan de slag gaat, wil ik je iets over mezelf vertellen. Ik ben namelijk niet voor niets Intimiteitscoach geworden.

Mijn pad naar een Intiem Leven

In 2019 was ik met mijn partner bij het relatieweekend van 365 dagen succesvol, opgezet door David de Kock en Arjan Vergeer. Twee bevlogen mannen die als missie hebben om van Nederland het gelukkigste land ter wereld te maken. En volgens hen heb je een aantal pijlers in je leven, die van heel veel invloed zijn op je dagelijkse portie geluk. Eén van die pijlers is je relatie. Onze liefdesrelatie was niet slecht, hoor. Maar leren kan altijd.

Wat er tijdens dit weekend voor mij bevestigd werd was dat mijn liefdesrelatie als een spiegel werkt van mijn binnenwereld. Want wie heeft er een relatie? Ik. En wie heeft de meeste invloed op hoe ik ben? Ik. En dien ik mij dus eigenlijk in eerste instantie af te vragen 'hoe is de relatie met mezelf?', voordat er een ander bij komt.

Zoektocht naar mezelf

Ik heb een hele lange tijd een behoorlijk beroerde relatie met mezelf gehad. In mijn puberteit was er een borderline persoonlijkheidsstoornis bij mij gediagnostiseerd en ben ik later 2 keer depressief geweest.

Het heeft heel lang geduurd voordat ik mezelf weer een beetje terugvond. Maar inmiddels heb ik een relatie van bijna 13 jaar, wonen we al 10 jaar samen en hebben we twee kinderen. En nee, onze relatie ging ook niet alleen maar over rozengeur en maneschijn. Het is wel eens een paar keer bijna mis gegaan. Irritaties, sleur, drukke agenda's, oordelen en overtuigingen maken dat het er niet altijd even gezellig op wordt. En soms wordt het extra moeilijk als er een ander in het spel is of wanneer de één niet lekker in zijn vel zit.

Groeispurt

De afgelopen jaren heeft mijn *ont*-wikkeling een behoorlijk groei doorgemaakt. Dat komt door mijn ervaring als holistisch masseur, mijn opleiding op het gebied van intimiteit, vrouwelijkheid en seksualiteit en mijn honger naar boeken over psychologie en persoonlijke ontwikkeling. Als ervaringsdeskundige van twee depressies en een persoonlijkheidsstoornis weet ik hoe ver je van jezelf af kan komen te staan en hoe de diepste en donkerste krochten van je ziel eruit kunnen zien. En nu begeleid ik vrouwen naar ontspanning, naar het voelen van hun lichaam en de reis naar de binnen en alles wat daarin voorbij komt.

Intimiteit

Soms denken mensen bij het woord 'intimiteit' alleen aan seks of erotiek. Voor mij is het een gevoel van verbondenheid, veiligheid, de ruimte hebben om al je diepste gedachten en gevoelens te delen. Het hebben van betekenisvol en zingevend contact. En ja, daar past seksualiteit ook bij, al kan een goed gesprek intiemer aanvoelen dan oppervlakkige seks, waarbij je helemaal uit je lichaam en gevoel bent.

Deze intimiteit kan je dus ook met jezelf aangaan. Je eerst echt verbinden met jezelf en vanuit die plek je verbinden met je partner.

Het is mijn missie om meer liefde de wereld in brengen, juist nu het zo hard nodig is. Het kan nu niet met mijn handen, maar wel met mijn ervaring, kennis, aandacht voor jou en verlangens.

Veel plezier en succes met de tips!

Liefs,

Ellen

"Healing our relationship patterns starts by rebuilding our relationship to self"

10 tips voor een Intiem Leven

We willen graag allemaal meer intimiteit ervaren met onze partner, maar op de een of andere manier heeft het nooit prioriteit en komt het er maar niet van. Vervolgens zitten we vooral op elkaar te vitten en balen we ervan dat hij de bak wéér niet buiten heeft gezet of zij wéér niet de haren uit het doucheputje heeft gehaald. Irritaties krijgen de overhand en voor je het weet zit je samen op de bank te Netflixen en gaat er weer een zak chips leeg. Ja, het is wel samen, maar intiem?

Kom van die bank af en bring back that sparkle!

1. Kom je thuis of ga je weg, begroet de ander dan met al je aandacht. Houd zijn gezicht vast tussen je beide handen, kijk hem wat langer dan een seconde in de ogen, voel wat dit doet in je lichaam en zeg dan pas 'tot straks' of 'hoi', of wat je dan ook maar wilt zeggen.
2. Zeg 'ik hou van je' op dezelfde manier als hierboven. Houd zijn gezicht vast, voel diep van binnen wat je voor hem voelt en spreek het dan uit. Het krijgt zo veel meer lading, dan wanneer je het terloops of via een appje zegt.
3. Ga nooit met ruzie naar bed. Die energie neem je mee je slaap in, wat je eigen gemoedstoestand niet ten goede komt. Ook val je waarschijnlijk niet direct in slaap, maar blijf je malen (en 's nachts lijken dingen vaak veel erger dan overdag) en sta je weer op met dezelfde negatieve energie waarmee je je dag begint. Praat het uit of, parkeer het, schrijf het op, maar zeg dan ook wanneer je er op terugkomt.
4. Ga niet met ruzie uit elkaar, maar geef aan dat je ruimte nodig hebt. Spreek wel altijd uit wat er op je hart ligt, hoe moeilijk ook. Anders komt het alleen maar op die grote hoop, die de ander volledig over zich heen krijgt op het moment dat jouw emmer is overgelopen.
5. We hebben vaak zo veel verwachtingen van de ander en de ander moet ze eigenlijk ook nog eens kunnen ruiken. En als hij dat niet doet of niet aan onze verwachtingen voldoet, zijn we weer teleurgesteld. Spreek dus je verlangens uit, je angsten en laat weten waar de ander jou mee zou kunnen helpen. Stel je kwetsbaar op. Daarmee verdiep je je verbinding met de ander en dus ook het gevoel van intimiteit. Luister naar elkaar zonder oordeel. En wees eens eerlijk, had hij dit echt allemaal al moeten weten/ruiken?

6. Weet je eigenlijk wel goed wat jouw eigenverlangens en angsten zijn? Voel eens en schrijf ze op. Wat je van de ander verwacht, dat mag je mogelijk ook van jezelf verwachten. Luister jij wel echt naar jezelf? Zorg jij wel echt goed voor jezelf? Wees de verandering die je graag wilt zien. Het klinkt cliché, maar het begint echt bij jezelf. Ten slotte ben jij de enige volledige invloed heeft op jezelf en niemand anders.
7. Kom je maar niet toe aan momenten samen (of voor jezelf)? Plan ze in! Maak je relatie en jezelf prioriteit nummer 1! Zet een groot kruis op vrijdagavond en maak deze tijd heilig. Telefoons uit, televisie uit, kinderen naar bed of uit logeren. Of ga in de slaapkamer zitten en zeg dat jullie niet gestoord willen worden. Ook kinderen mogen leren dat jullie samen tijd nodig hebben. Je zult het echt met jezelf en je partner moeten doen en houden van is een werkwoord. Het gaat niet allemaal vanzelf.
8. Heb je het gevoel dat intimiteit bij jullie altijd vanzelfsprekend seks betekent? Maar heb je daar nou net geen zin in? Nodig de ander dan uit om elkaar aan te raken, zonder elkaar op de erogene zones aan te raken. Overleg welke dat zijn. Bij de een kunnen benen heel gevoelig zijn en opwinding opwekken, bij een ander zijn dat de oorlellen of de nek. Blijf gewoon voelen en probeer in je lichaam te zijn. Mocht één van jullie toch op meer hopen of verwachten, spreek dit dan uit. Je zou voordat jullie hieraan beginnen de oefening van .5 kunnen doen. Kijk of je naar elkaar kunt luisteren zonder oordeel. En ga daarna pas aanraken en voelen.
9. Ga weer spelen! Stoei samen, maak grapjes, houd een kussengevecht, hol naakt achter elkaar aan door het huis. Plaag en tease. Houd de humor erin. Het hoeft niet altijd serieus.
10. Vertel elkaar elke avond voor het slapengaan de dingen waar je die dag dankbaar voor bent. En voel die dankbaarheid dan ook in je lichaam. Het vergroot de intimiteit en het gevoel van betrokkenheid. De ander leert van jou wat jou blij maakt, gelukkig maakt, waar je van gaat stromen. Mogelijk wil de ander daar dan ook aan bijdragen en kunnen jullie elkaar gaan helpen om meer geluksmomenten te ervaren om dankbaar voor te zijn.

Ik wens jullie heel veel plezier en mooie, intieme momenten samen.

Liefs,

Ellen