

# Echte liefde

## 5 LIEFDESTALEN 3 KOPPELS

De een snakt naar complimenten, de ander wil dat klusjes uit handen worden genomen. Als je weet wat jij en je partner in de liefde belangrijk vinden, kun je elkaar beter vinden.

Hoe werken de vijf liefdestalen voor **Airen Mylene, Ionica Smeets** en **Mirella van Markus** en hun partners? *'Hij is een master met cadeaus, maar na een jaar vond ik al die bloemen wel genoeg.'*



## 1 Complimenten & bevestiging

—POSITIEVE WOORDEN— 'Wat zie je er leuk uit', 'wat heb je dat goed gedaan', 'ik hou van je': complimenten en woorden van bevestiging, je kunt ze niet genoeg horen. Direct én indirect, want als een vrouw tegen haar zussen zegt hoe blij ze met haar partner is, krijgt die dat heus te horen. Bemoedigingen zijn ook fijn. 'Lieverd, ik geloof in je, je kunt dit.' Harde woorden en verwijten kunnen juist weer lang blijven hangen en de liefde schaden. Zijn positieve woorden de voorkeurstaal van je partner, wees je dan bewust van de kracht van woorden, zowel de positieve als de negatieve.

**D**ertig jaar geleden schreef de Amerikaanse relatietherapeut Gary Chapman (nu 85) *De vijf talen van de liefde*, dat nog steeds flink verkoopt. De teller staat wereldwijd inmiddels voorbij de twaalf miljoen, in Nederland beleeft het boek z'n dertigste druk. Ook verschenen er opvolgers, over de liefdestalen van kinderen, tieners en singles. Chapman richt zich in zijn bestseller op koppels die de verliefdheidsfase voorbij zijn. Eenmaal neergedaald van de roze wolk, streven we volgens hem naar échte

liefde. Die vind je bij iemand die van je houdt om wie je bent en die het beste met je voorheeft. En dat vereist inspanning en discipline, leert Chapman zijn lezers.

Zo is het belangrijk de ander te laten voelen dat je van hem of haar houdt. En daar gaat het vaak mis. Simpel gezegd: als de ene partner liefde toont door cadeautjes te geven terwijl de andere pas liefde ervaart bij woorden van waardering, dan loopt de 'liefdestank' leeg en wordt het een schrale boel. Om die tank te kunnen blijven vullen, moet je weten waar de

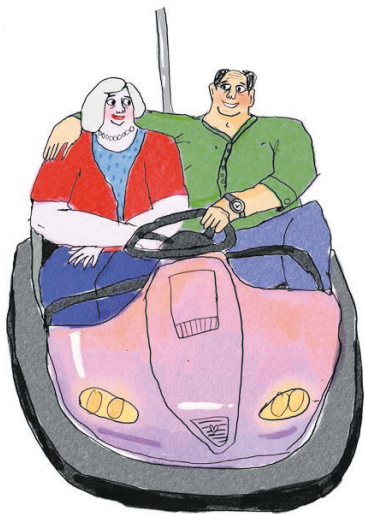
ander behoefte aan heeft. Je moet in de vijftalenleer van Chapman dus weten wat de favoriete taal van je partner is en die taal leren verstaan. Hij onderscheidt er vijf, je 'spreekt' ze allemaal een beetje, maar meestal springen er één of twee uit. Als je elkaars voorkeurstaal leert, kun je de tanks 'vol' houden.

En dat wil je, want dan ontstaat een sfeer waarin je meer van elkaar kunt hebben, vergevingsgezinder bent en conflicten beter kunt oplossen. In de woorden van Chapman: 'De wereld zal er stralend uitzien.' Volggoien graag!



## 2 Kleine geschenken

—CADEAUS— Een uiting van affectie hoeft geen kapitaal te kosten, het hoeft geen gouden armband te zijn. Ook een koelkastmagneet als herinnering aan een leuke dag of een handgeschreven kaart is een tastbaar bewijs dat je aan de ander hebt gedacht. Dát is de grootste waarde van een geschenk. Hoe beter erover is nagedacht en hoe meer persoonlijke aandacht erin zit, des te meer liefde de ontvanger zal ervaren. En wacht niet op een speciale gelegenheid. Spreekt je partner 'cadeaus'? Zonder zichtbare symbolen kan hij/zij aan jouw liefde gaan twijfelen.



## 3 Onverdeelde aandacht

—SAMENZIJN— Onverdeelde aandacht is *quality-time*. Met z'n tweeën dingen doen of ergens heen gaan, waarbij niet de activiteit het doel is, maar het samenzijn. Geen tv, smartphone of andere afleiding, alleen elkaar. Ook in een gesprek is er oprechte aandacht, echt goed luisteren dus, zodat de ander het gevoel krijgt dat gedachten, gevoelens en verlangens gehoord en begrepen worden. Is dit de taal van je partner en wil die graag dat je op zaterdagmiddag meegaat naar de rommelmarkt? Ook al vind je daar niks aan, je gaat mee, want daardoor voelt je lief zich geliefd. En ga op de markt dan niet lopen appen.



## 4 Helpen & klusjes doen

—DIENEN— Elkaar helpen, ontdoen van een last, klussen opknappen: in deze taal zijn het geen woorden maar daden die getuigen van liefde. Je doet iets voor de ander omdat je weet dat die daar blij van wordt. Dat kan ongevraagd en gevraagd. Maar het is niet de bedoeling dat er opdrachten worden gegeven, dan is het geen keuze meer om de ander een plezier te doen en daarmee verliest de dienst zijn glans. Is 'dienen' de taal van je partner? Hoe vervelend is grasmaaien en opruimen nog als je weet dat het wordt beleefd als 'ik hou van je'?



## 5 Aanraking & seks

—LICHAMELIJK CONTACT— Als dit je taal is, geniet je van een aai over je rug in het voorbijgaan en een kus bij thuiskomst. Voetjevrijen, hand in hand lopen, tegen elkaar aan zitten: elke vorm van aanraking geeft een gevoel van verbondenheid. Zonder lichamenlijk contact zul je verkommeren, met contact bloei je op. Vooral mannen maken hier volgens Chapman een denkfout: ze veronderstellen dat dit hun liefdestaal is omdat ze graag seks hebben. Zo werkt het niet. Al mogen ze elke dag met hun partner naar bed, daarmee zijn niet al hun emotionele behoeften bevredigd. Hun voorkeurstaal kan goed een andere zijn. »

Tv-en radiopresentator **AIREN MYLENE** (37) en ex-hockeyinternational **TAEKE TAEKEMA** (43) zijn zeven jaar samen. Vorige maand vroeg hij haar ten huwelijk. Ze hebben twee zoontjes, van 3 en 5. **Liefdestaal Airen:** op 1: dienen, op 2: lichamenlijk contact en positieve woorden. **Liefdestaal Taeke:** op 1: lichamenlijk contact, op 2: cadeaus.

## TAEKE

# ‘Cadeaus scoren bij mij ook best hoog’

**AIREN:** ‘Het huishouden is een ding tussen ons. We zijn er allebei niet zo van, maar ik ben meestal degene die het oppakt. Als hij dan een keer uit zichzelf de rotzooi opruimt, vind ik dat extra betekenisvol. Dienstbaarheid staat bovenaan mijn verlanglijstje.’

**TAEKE:** ‘We zijn druk met de kinderen en werk, dan blijft er soms wat liggen. Airen benoemt regelmatig wat ze wil, dus dit wist ik al. Maar tussen weten en weten zit een verschil. Het wordt nu wel benadrukt.’

**AIREN:** ‘Ik ben blij dat het aankomt. En nu dan? Daden zeggen meer dan woorden.’

**TAEKE:** ‘Voor mij is fysiek contact het belangrijkste om te voelen dat het goed zit.’

**AIREN:** ‘Als Taeke toenadering zoekt terwijl ik boos ben, denk ik ‘daar komt-ie weer’. Bij kleine irritaties kunnen we elkaar vinden met een knuffel, maar bij grote dingen neem ik afstand. Niet-aanraken kun je ook gebruiken om een boodschap af te geven.’

**TAEKE:** ‘Misbruiken.’

**AIREN:** ‘Om te zeggen, hoho, we zijn er nog niet. Eerst maar eens praten, daarna pas het fysieke, een kus, een omhelzing.’

**TAEKE:** ‘Cadeaus scoren bij mij ook best hoog.’

**AIREN:** ‘Bij mij totaal niet. Ik hou niet van bloemen en chocola hoef ik ook niet.’

**TAEKE:** ‘Als ik twee maanden in China ben geweest, vind ik het leuk om cadeautjes mee terug te nemen.’

**AIREN:** ‘Lief, maar het hoeft niet. De highlight is dat hij terug is. Bij mij staan ‘positieve woorden’ op de tweede plaats, net zo hoog als ‘aanraken’. Als Taeke iets liefs tegen me zegt, vind ik dat obligaant, maar het terughoren via anderen vind ik geweldig. Zo’n verrassinkje, dat onverwachte, is extra leuk en voelt oprecht.’

**TAEKE:** ‘Wist ik niet. Over het algemeen is het bij mij zo dat hoe leuker ik iemand vind, hoe meer ik plaag.’

**AIREN:** ‘Ik vind het knap dat hij mij kan waarderen op momenten dat ik vergeetachtig of chaotisch ben. Ik heb dan liever een grapje dan dat hij er serieus op ingaat. Als iets me echt hoog zit, wil ik wel een bemoediging of een lief woord van hem.’

**TAEKE:** ‘Of we in elkaars behoefte voorzien, dat weet ik niet altijd, maar ervan op de hoogte zijn is al een eerste stap.’

**AIREN:** ‘Mijn liefdestank is heel vol, hoor. De aanrakingen zijn fijn, we zeggen lieve en bemoedigende dingen tegen elkaar, dan weet je dat het goed zit. Ik voel steun, positiviteit en gezelligheid.’

**TAEKE:** ‘Er zijn de kinderen, de korte nachten en de vermoeidheid, maar steeds gunnen we elkaar de leuke dingen van ons werk. Dat is complex, maar we vinden oplossingen. Dat komt door die volle tank, want als we samenzijn, zijn we blij en gelukkig.’ »

## AIREN

# ‘Ik vind het knap dat hij mij waardeert als ik chaotisch ben’

*Liefdes  
talen*



Liefdes  
talen



**IONICA SMEETS** (43), hoogleraar wetenschapscommunicatie en wetenschapsjournalist, en **HAN KEIJZERS** (42), klinisch fysicus, zijn bijna achttien jaar samen. Ze hebben een zoon van 12 en een dochter van 7. **Liefdestaal Ionica & Han:** beiden hebben op 1: lichamelijk contact, en op 2: positieve woorden.

IONICA

## ‘Fysiek contact staat bij ons allebei ruim bovenaan’

**IONICA:** ‘Jij bent een master met cadeaus. Nadat ik onze zoon had gekregen, gaf je me bijna elke week bloemen. Daar werd ik gelukkig van, maar na een jaar vond ik het wel genoeg.’

**HAN:** ‘Was niet zo moeilijk, hoor. Ik zocht gewoon elke week een nieuw boeket uit.’

**IONICA:** ‘Fysiek contact staat bij ons allebei ruim bovenaan. Natuurlijk is het ook fijn als Han klusjes doet, maar dan denk ik niet: o, wat houdt Han veel van me, want hij heeft opgeruimd.’

**HAN:** ‘Ik heb heel veel klusjes gedaan waar je heel blij van werd. Deze tafel, lamp, stoel, zelf gemaakt, in de stijl van Rietveld.’

**IONICA:** ‘Ik kan geïrriteerd raken als iets níet gedaan wordt, maar ik krijg niet het idee dat je dan minder van me houdt. Dat wordt anders als je me niet zou willen knuffelen of aanraken.’

**HAN:** ‘Ik hou van klusjes doen. Ook van knuffels geven, maar alleen als ik het voel, dat is eigenlijk altijd wel.’

**IONICA:** ‘We slapen meestal los van elkaar in, maar ’s ochtends, het laatste uur, liggen we tegen elkaar aan.’

**HAN:** ‘Ons bed is ook niet supergroot.’

**IONICA:** ‘*Dude*, het is 1 meter 60 breed! Ik heb nooit begrepen dat mensen een langeafstandsrelatie kunnen hebben, ik zou het aanraken zó missen.’

**HAN:** ‘Toen we al jaren samen waren, moest ik voor mijn werk een keer voor twee weken naar Noorwegen. Na anderhalve week dacht ik: tijd dat ik weer naar huis ga.’

**IONICA:** ‘Langer dan die twee weken zijn we nooit bij elkaar vandaan geweest.’

HAN

## ‘We lezen heel veel, dat is ook samenzijn’

**HAN:** ‘Ik vind positieve woorden en onverdeelde aandacht ook fijn. Als ik een marathon heb gelopen, vind ik het leuk als Ionica daar iets aardigs over zegt.’

**IONICA:** ‘En dat je er knap uitziet. Jij uit ook dat je trots op me bent, dat je het leuk vindt wat ik doe. *Topdog* noemt-ie me soms, als ik iets goed geregeld heb.’

**HAN:** ‘Ook in het huishouden tonen we waardering voor elkaar.’

**IONICA:** ‘We hebben de taken duidelijk verdeeld. Je kunt de ander wel helpen, maar je hoeft je er niet druk om te maken. Han doet alle was, ik verzorg het eten.’

**HAN:** ‘We hebben heel veel was.’

**IONICA:** ‘Jij kan wel beter de boel de boel te laten zodat er plaats is voor romantiek. Aan het eind van de vakantie was ik druk met koffers inpakken. Toen riep je me. Ik moest meekomen, een stukje het bos in, want je wilde me de sterren laten zien.’

**HAN:** ‘Kunnen we thuis ook weleens doen, we hebben een tuin. Ik vind tijd en aandacht voor elkaar belangrijk.’

**IONICA:** ‘Ik ben daar slechter in. Maar je hebt gelijk, het is beter om af en toe echt even met elkaar te praten zonder dat je met je hoofd ergens anders zit, of dat ik op m’n telefoon zit te kijken.’

**HAN:** ‘We lezen heel veel, dat is ook samenzijn. Soms vraag ik waar je boek over gaat.’

**IONICA:** ‘Jij leest echt moeilijke dingen; James Joyce, Shakespeare, de hele Russische bibliotheek. Ik lees graag wat makkelijkers: detectives, Nederlandse literatuur, verhalenbundels. We moeten ook weer wat vaker naar de sauna, het theater of een restaurant. Door corona is daar de klad in gekomen. Maar het is ook gewoon veel: werken en twee kinderen. In veel gezinnen zie je de ouders er vooral voor zorgen dat het goed loopt, ten koste van de romantiek. Wij zijn minder goed in het regelen en ons huis is niet heel erg opgeruimd, maar we hebben nog wel een romantische relatie.’ «

**MIRELLA VAN MARKUS** (46), tv-presentator en coach voor wensouders, is elf jaar getrouwd met **CLAUDIA VERMEULEN** (46), hoofd productie bij Warner Bros. Ze hebben twee dochters, van 5 en 9. **Liefdestaal Mirella:** op 1: positieve woorden en op 2: samen zijn **Liefdestaal Claudia:** op 1: dienen, en op 2: lichamenlijk contact.

**MIRELLA:** 'Wil jij eigenlijk ook door mij verzorgd worden?'

**CLAUDIA:** 'Liefst wel natuurlijk.'

**MIRELLA:** 'Dat is dus niet mijn sterkste kant.'

**CLAUDIA:** 'Daar gaan onze ruzies over.'

**MIRELLA:** 'Zij is een opgeruimd type, en ik niet, maar omdat ik weet dat het voor haar zó belangrijk is om thuis te komen in een opgeruimd huis, doe ik m'n best. Ik denk eraan en probeer het echt.'

**CLAUDIA:** 'Ik weet dat je dat voor mij doet en dat het moeite kost. Het is al beter dan het ooit was. Ook op andere vlakken ontlasten we elkaar. Toen Mirel een boek schreef, bleef ik in de weekenden thuis zodat zij door kon schrijven. In coronatijd nam zij juist het huis en de kinderen op zich.'

**MIRELLA:** 'In onze relatie en in ons ouderschap zijn we heel fluïde, we bewegen met elkaar mee: heb jij het druk, dan spring ik in, en andersom. Voor mij is het ook belangrijk dat iemand me aanmoedigt, enthousiast is over wat ik doe, me steunt. Ik kan tegen dingen opzien, maar dan zegt Clau: joh, jij kunt dat.'

**CLAUDIA:** 'Mirella is cum laude geslaagd voor een opleiding tot coach. Maar toen zich na de vakantie een

#### MIRELLA

**'Ik zie beren op de weg, het is fijn dat zij die afschiet'**

#### CLAUDIA

**'Ik word getriggerd om grappig te zijn, want ik wil haar laten lachen'**

koppel meldde, vroeg ze zich af of ze het nog kon. 'Die mensen moeten blij zijn dat ze jou krijgen', zeg ik dan.'

**MIRELLA:** 'Ik heb dat nodig. Ik zie overal beren op de weg, het is fijn dat iemand die afschiet.'

**CLAUDIA:** 'Op lichamenlijk contact scoren we allebei hoog.'

**MIRELLA:** 'We zijn heel fysiek, met elkaar, met de kinderen, met onze ouders. In het openbaar ben ik afhoudender, het valt op als twee vrouwen gearmd lopen. Ik heb niet altijd zin in opmerkingen. Laatst liepen we hand in hand langs een terras. Riep een man ons na: 'lesbisch, lesbisch!' Mijn reactie is meteen: hand loslaten. Ik heb geen zin in gedoe.'

**CLAUDIA:** 'Ik wil er juist op af en zeggen: wat moet je nou, joh? Mijn ego is te groot om dat over m'n kant te laten gaan. Ik wil me niet laten leiden door wat een ander ergens van vindt.'

**MIRELLA:** 'Ik hou haar dan wel tegen, je weet niet wat zo'n man doet.'

**CLAUDIA:** 'Voor ons is qualitytime ook belangrijk.'

**MIRELLA:** 'Het hoeft niks spectaculairs te zijn; ik ben al blij als we even samen kunnen lunchen of koffiedrinken en een volwassen gesprek voeren.'

**CLAUDIA:** 'Meer heb ik niet nodig.'

**MIRELLA:** 'Ik vind mezelf minder leuk zonder Clau.'

**CLAUDIA:** 'En ik vind mezelf minder leuk zonder jou.'

**MIRELLA:** 'Clau maakt mij ongeremder. En door haar directheid voel ik me in gezelschap comfortabeler. Ik kan me achter haar verschuilen, zodat ik niet vooraan hoef te staan.'

**CLAUDIA:** 'Ik voel me sociaal comfortabel met jou erbij. Dan ga ik minder over de schreef. Ik word getriggerd om grappig te zijn, want ik vind het leuk om Mirel te laten lachen. Ik wil dat ze trots is dat ze met mij is.' «

Liefdes  
talen

