

# Z M E R

## hoogseizoen voor relaties

In de zomer – met name in de vakantie – hebben we eindelijk echt tijd voor elkaar. De rust en hoge temperaturen zorgen voor een relatie- én seksboost.

### HET IS ZOVER

Eindelijk vakantie! De deur van kantoor wordt dichtgeslagen, de auto wordt volgeladen met kinderen, kleren en huisraad, en we zakken af naar Zuid-Frankrijk. Na een paar dagen begint er een gevoel van rust te komen. Even niks hoeven, even geen televisie... En dat betekent: extra tijd. Tijd om samen over andere dingen te praten dan het werk, de boodschappen of de opvoeding. Zeker wie een druk leven leidt en weinig tijd heeft of neemt om wat langer door te praten, vindt nu daarvoor het juiste moment.

### Geliefde voor lief

Op vakantie kunnen we afstand nemen en reflecteren. Vragen als: welke kant gaan we op? en: wat willen we met ons leven? beantwoord je beter als je niet midden in de dagelijkse beslommeringen zit. Bovendien zorgen de nieuwe omgeving, ander eten, het vakantieritme en het mooie weer ervoor dat het allemaal net even wat spannender is dan thuis. Je kunt je leven en je relatie van een afstandje bekijken en dat is ook nodig van tijd tot tijd. In het 'normale' leven kun je het zicht op elkaar namelijk makkelijk kwijtraken. Er is een duidelijke taakverdeling – 'Haal jij de kinderen op van school, dan doe ik boodschappen' – en onze geliefde nemen we een beetje voor lief. Als je tijdens de vakantie hele dagen met elkaar doorbrengt, zie je soms ineens weer die man op wie je jaren geleden zo verliefd werd. Hij ziet er zo goed uit met zijn bruine huid, is ontzettend leuk met de kinderen en wat is hij toch grappig!

### Vakantie = seks!

De vakantie is een periode die zich bij uitstek leent voor intimiteit. Als je ontspannen en uitgerust bent, laat je je makkelijker meevoeren door lust dan in een situatie waarin je moe en kribbig bent. Daarbij werken een warme omgeving, zon, zee en strand ook flink mee om lustgevoelens op te wekken. Je zit lekkerder in je vel, voelt je aantrekkelijk en staat meer open voor intimiteit. Tijdens de vakantie staan we onszelf toe om te genieten. Van onze vrijheid, de omgeving en elkaar. Terwijl er gewoonlijk al snel bezuinigd wordt op de tijd die besteed wordt aan seks is daar gedurende de vakantie zeeën van tijd voor.

### Stijging scheidingen

Uit onderzoek blijkt dat het aantal scheidingen na de vakantie altijd flink stijgt. Wanneer een relatie niet helemaal goed zit, kun je elkaar in het dagelijks leven nog wel ontwijken. Op vakantie zitten mensen echter op elkaars lip en kan een ruzie over het vergeten van de paspoorten of het opzetten van de tent uitlopen op een conflict over dieperliggende problemen. Zo'n confrontatie kan ertoe leiden dat een stel besluit om na de vakantie aan te kloppen bij een relatie-therapeut of zelfs uit elkaar te gaan.

### En zo vermijd je relatie-stress in vakantietijd

- 1 Neem allebei voldoende tijd om de vakantie voor te bereiden.
- 2 Maak afspraken met elkaar over invulling, duur en budget van de vakantie.
- 3 Wees realistisch: je partner is op vakantie niet opeens een heel ander persoon dan thuis.
- 4 Gun elkaar de tijd om in de eerste dagen een nieuw evenwicht te vinden.
- 5 Probeer vooral te genieten van de leuke dingen en elkaar.

### ...en het regent zonnestralen

Helaas duurt het ontspannen vakantiegevoel meestal niet veel langer dan de vakantie. Eenmaal weer thuis eisen werk, de was, familie en andere verplichtingen ons op. Na een paar weken rust en romantiek is dat de harde realiteit. Dat we na de vakantie weer in het oude patroon vervallen, is bijna niet te voorkomen. Het is echter wel belangrijk je te realiseren dat we af en toe uit de malle molen moeten stappen om elkaar weer te vinden. Neem dan echt de tijd voor elkaar, bijvoorbeeld aan het eind van een avond of het eind van een weekend. Als we namelijk bijhouden wanneer we daadwerkelijk op elkaar gericht zijn, is dat maar bar weinig. Plan samen een bezoek aan de bioscoop in je agenda, ga uit eten of kruip lekker met z'n tweetjes op de bank en praat eens over iets anders dan de dagelijkse dingen. Zo kun je zomaar op een herfstige dag het vakantiegevoel terughalen.

## IN DE VAKANTIE BLIJKT DIE LEUKE MAN ZOMAAR JE EIGEN MAN TE ZIJN

### BETER SEKSLEVEN

Vakantie naar een zonnige bestemming doet ons op meerdere vlakken goed. Vrouwen met een zongebruinde huid schijnen namelijk een beter seksleven te hebben dan vrouwen die dat niet hebben, aldus een Britse studie. Door een gebruide huid zouden we er bovendien slanker uitzien, meer complimenten krijgen en ons sexier kleden.

**RS**

Vijftig procent van de Nederlanders heeft de overtuiging dat de zomervakantie positief is voor hun relatie. Zeven op de tien mensen gaan ervan uit dat het gezinsleven baat heeft bij vakantie. (onderzoek: Trendbox)