BATMAN
OK

tekst **Catelijne Elzes** beeld **Moniek Paus**

Eerste Hulp Voor Kersverse Ouders

Tips bij een relatiedip(je)

‘Gun en bewonder, je bent beiden bijzonder’
uit: *Love Mama*

In haar nieuwe boek ‘Love Mama!’ geeft Elsbeth Teeling 101 grappige én deskundige adviezen over het goed houden van je relatie als je kinderen hebt. Wat tipjes van de sluier.

101 tips, hebben we die nodig?
‘Nou, ik denk dat iedereen er wel een paar kan gebruiken. Als je kinderen krijgt, is het niet vanzelfsprekend dat je relatie zo goed blijft als hij was. Er verandert veel. Je kunt op zaterdagochtend niet meer urenlang samen onder de dekens liggen. Je slaapt te weinig, kunt je over allerlei nieuwe dingen druk gaan maken. Logisch dat je minder zin in seks hebt, logisch dat er dipjes in je relatie komen. Met *Love Mama!* wil ik laten zien dat een dipje normaal is en dat we die allemaal hebben. Schrik er niet van, maar berust er ook niet in. Want je kunt er iets aan doen! Trek een leuk jurkje aan, flirt en zoen. Zet je relatie op nummer één en niet je kinderen. Dat is natuurlijk best moeilijk als je net een baby hebt, maar laat het niet te lang versloffen. Eén op de drie huwelijken eindigt in een scheiding. Dát is pas naar voor je kinderen.’

Hoe ging dat met jouw relatie toen jullie Keet kregen?
‘In het begin was ik behoorlijk gefixeerd op de baby. Ik weet nog goed dat Henno na twee maanden voorstelde om met z’n tweeën een weekendje naar Antwerpen te gaan. “Waarom met z’n tweeën?” vroeg ik, “met z’n drieën is toch ook leuk?” Ik kon me echt niet voorstellen dat we Keet zouden thuislaten. Henno heeft me toch overtuigd. Keet mocht bij vrienden logeren en eenmaal op de A27 voelde het al goed. Nu vind ik het soms nog steeds moeilijk om Keet en Teun los te laten, om dingen met z’n tweeën te doen. Je moet dan hulp vragen en oppas regelen. Dan ben ik bang dat Teun niet goed slaapt of zo. Maar ik weet nu hoe belangrijk het is. Als Henno en ik opeens meer ruziemaken, weet ik dat het tijd is om samen uit eten te gaan. Ja, zo simpel is het.’

In *Love Mama!* staan ook veel tips van deskundigen. Wat is jouw top-3?
‘Op nummer één: zorg voor jezelf, een tip van wetenschapsjournalist Mark Mieras. Het klinkt misschien als een open deur, maar van sporten, ontspannen, afvallen, goed slapen en de zon krijg je testosteron. Testosteron is een liefdeshormoon, het verhoogt je libido. Op plaats twee: geef >

Elsbeth in het kort
Elsbeth Teeling (43) is samen met Henno (38). Ze hebben een dochter, Keet (9) en een zoon, Teun (3). 2 jaar geleden schreef Elsbeth het boek *Relax Mama!* (uitgeverij Snor), dat direct een hit werd. Op Facebook heeft haar ‘Club van relaxte moeders’ inmiddels al meer dan 40.000 fans. In haar tweede boek *Love Mama!* staan 101 tips om een fijne relatie te hebben én te houden.

‘Je kúnt iets aan een relatiedip doen. Trek een leuk jurkje aan, flirt en zoen’

‘Love Mama!’ winnen
We geven 5 exemplaren van *Love Mama!* weg. Kans maken? Mail jouw tip om je relatie fijn te houden naar ouders.nl@sanoma.com en zet in de onderwerpregel *‘Love Mama!’*. Vergeet niet je adres te vermelden. De leukste tipgevers krijgen een boek thuisgestuurd. En misschien lees je jouw tip later terug in ons blad of op onze site.

aandacht aan mooie dingen. Focus niet te veel op wat je stoort in je relatie, maar ga juist op zoek naar dat wat je leuk vindt. Wat je aandacht geeft, groeit. Die is van gezinscoach Gideon de Haan. En als derde die van opvoedkundige Tischa Neve: stel je kwetsbaar op. Geef het aan als het er ‘even niet in zit’. Soms is het gewoon je dag niet. Of die van hem. Let daar op bij de ander en geef elkaar een seintje. Maak er gebruik van dat je met z’n tweeën bent.’

Heb je al adviezen uit je boekje gebruikt in je eigen relatie?
‘Haha, ja! De tip: verzin een codewoord voor seks, zodat de kinderen niet in de gaten hebben waar je over praat. Wij gebruiken ‘rummikuppen’. Maar Henno heeft verklapt waar dat woord voor staat. “En? Hebben jullie nog gerummikupt?” vraagt Keet nu steeds.’

Seks is een hot topic voor bijna ieder stel. Moet je niet accepteren dat het minder wordt als je kinderen hebt?
‘Nee. Wel dat het niet meer zo is als in de eerste zes weken van je verliefdheid. Maar niet dat het vuurtje langzaam uitdooft.’

Hoe hou je het brandend?
‘Seksuoloog Winnie Hendriks heeft goede adviezen. Zoals: denk seks. Daar heb ik zelf ook wat aan gehad. Door vermoeidheid was ik er niet mee bezig. Slapen was het belangrijkst. Maar als je je openstelt voor seks, krijg je vanzelf meer zin. Zie je op straat een leuke vent? Glimlach naar hem. Warm jezelf een beetje op. Henno en ik geven elkaar elke ochtend een goede knuffel. En we zoenen vaker. Kinderen vinden het leuk om te zien dat ouders van elkaar houden. Tot op zekere hoogte dan.’

Je hebt ook een workshop ruziemaken geschreven. Wat moet je juist niet doen?
‘Gebruik geen woorden als ‘altijd’ en ‘nooit’: “Jij helpt nooit eens met koken!” Geef ook geen kritiek op zijn karakter: “Jij bent zó onverantwoordelijk.” Dat verwijt is te groot, daar kan hij niets mee. “Wat loop je nou te zeuren!” helpt ook niet. Dat is agressief en stoot af. Leuker is het om te kijken naar wat je voor elkaar kunt doen. Kijk verder dan meehelpen met koken of opruimen. Veel ruziën betekent vaak dat je elkaar mist. Relatietherapeut Sue Johnson zegt: “Zie ruzie als een noodkreet. Je hebt aandacht van elkaar nodig, erkenning, bevestiging.” Volgens haar is kijken naar het patroon van de ruzies belangrijker dan je gelijk halen. Henno en ik hebben zo’n patroon. Hij gaat veel praten en ik word stiller, heb de neiging me terug te trekken. Nu ik me daar bewust van ben, kan ik het anders doen. Door te zeggen: “Zullen we eens samen op stap? Ik heb aandacht van je nodig hoor”, doorbreek ik het.’

Heeft het schrijven van dit boek je kijk op je eigen relatie veranderd?
‘Ik ontdekte dat we het eigenlijk al best goed doen. Ik hoef ook niet bang te zijn als het even wat minder gaat. Dan is het tijd om actie te ondernemen. Gewoon die oppas regelen. Ook belangrijk: ik moet genoeg slapen. Ik ben labiel en somberder als ik te weinig uren maak. Dan ben ik een minder leuke partner.’

Eerst ‘Relax Mama!’, nu ‘Love Mama!’. Wat is jouw missie?
‘Bij beide boeken is de boodschap: wees niet te streng voor jezelf of elkaar, hou het luchtig. Accepteer dat het soms lastig is, opvoeden en een relatie hebben. Daar mag je open over zijn. Het lucht zo op om eerlijk te praten met andere ouders. We doen allemaal ons best, maar we doen ook allemaal maar wat. Neem jezelf serieus, maar lach ook om jezelf en je gestuntel.’ ●