

Een lijst van mogelijke vragen en uitdagingen waarmee we samen aan de slag kunnen. Speelt er bij jullie een andere aanleiding, dan kijk ik graag of en wat relatietherapie of -coaching kan betekenen.

### **~emotionele verbinding**

- We zijn al lang samen maar het lijkt alsof we elkaar onderweg verloren zijn.
- Nu de kinderen het huis uit zijn, hebben we meer tijd voor elkaar. Confronterend...
- Mijn partner weet niet wat er zich in mij allemaal afspeelt. Ik voel me alleen.  
// Ik zou zo graag toegang krijgen tot mijn partners binnenwereld. Ik voel me alleen.
- ...

### **~ nabijheid - ruimte**

- Ik heb meer ruimte nodig. Mijn partner komt te dicht.  
//Ik wil meer nabijheid, mijn partner voelt zo ver.
- Hoe kunnen we omgaan met jaloerse gevoelens of wantrouwen?
- ...

### **~druk van buitenaf**

- Sinds we ouders zijn, gaat het enkel nog over huishouden en gezin.
- De stress van werk / ziekte / ouderschap / ... weegt zwaar door op onze relatie.
- Het is spannend/stresserend in onze relatie nu 1 van ons verliefd is op iemand anders.
- Hoe kunnen we verder nadat 1 van ons is vreemdgegaan?
- De verwachtingen van onze familie(s) / de samenleving / ... leggen druk op onze relatie.
- ...

### **~erotiek en seksualiteit**

- Er is een gemis aan lichamelijk contact, erotiek, seksualiteit (door 1 of beide partners).
- Ik voel me niet meer aantrekkelijk voor mijn partner.  
// Het lijkt alsof mijn partner me niet meer aantrekkelijk vindt.
- Een partner heeft seksuele verlangens die (nog) geen plaats kunnen hebben in de relatie.

### **~conflicten**

- We komen snel tot 'ruzie' en dan lijkt het altijd 'hetzelfde liedje'.
- We hebben fundamenteel verschillende wensen en behoeften en toch zien we elkaar graag. Hoe gaan we hier mee om zonder dat onze relatie er onder lijdt?
- Het lijkt alsof we enkel nog focussen op wat níet goed gaat tussen ons.
- We willen meer plezier met elkaar en minder in ruzies blijven hangen.
- Wanneer mijn partner meer nabij komt, trek ik me terug.  
//Wanneer mijn partner zich terugtrekt, wil ik meer nabijheid.
- Hoe vinden we een balans tussen wat ons verbindt en waarin we verschillen?
- Alles voor de lieve vrede, maar dan verandert er niets...
- Sinds X is gebeurd staat onze relatie onder spanning.

### **~relatievormen – consensuele non-monogamie**

- We fantaseren over het openen van onze relatie. Hoe navigeren we hier duurzaam doorheen?
- We zijn zoekend in het vinden van een passende vorm voor onze niet-conventionele liefdesverbinding.
- We worstelen met de opvattingen van onze familie / vrienden / de samenleving over hoe een relatie hoort te zijn.
- Hoe gaan we om met jaloerse gevoelens binnen onze consensueel non monogame relatie?
- ...