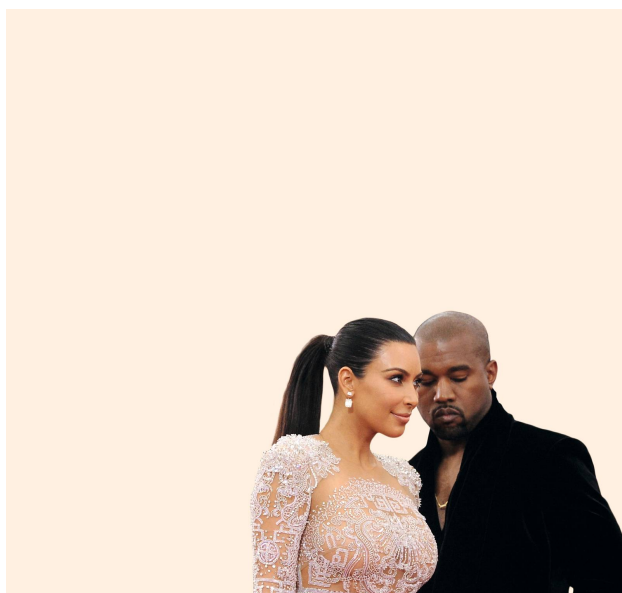


## Ook Kim Kardashian en Kanye West overleven de 'seven year itch' niet. Tips van 2 therapeuten om jouw lange relatie wél te redden: "Twijfels zijn normaal"



⋮

Bron: AP  
Bijschrift

Kim Kardashian en Kanye West in gelukkigere tijden.

**Kimye is niet meer. Het veelbesproken koppel gaat na zeven jaar uit elkaar. Zijn ze slachtoffer van de beruchte 'seven year itch'? Volgens die theorie dooft de passie in een relatie na zeven jaar helemaal uit. Relatietherapeuten Sarah Hertens en Wim Slabbinck vertellen hoe je die sleur kunt overleven. "Als je in de liefde investeert, zal het ook op seksueel gebied vaak weer beter gaan."**

De 'seven year itch' is een vaak gebruikte term. Hij is gebaseerd op de gelijknamige film met Marilyn Monroe uit 1955, die ons liet kennismaken met de theorie. Na zeven jaar zou de passie in een relatie uitgeblust zijn en dan is het *make or break*: overwinnen en verdergaan, of splitten. Het is in elk geval een fenomeen dat veel koppels overkomt. Niet alleen Kim Kardashian en Kanye West, maar bijvoorbeeld ook Brad Pitt en Jennifer Aniston, ooit nog de favoriete Hollywood Sweethearts.

Onderzoek van antropologen heeft uitgewezen dat op universeel vlak de meeste koppels uiteen gaan na vier jaar.

⋮  
**Seksuoloog Wim Slabbinck**  
Organisatie van de geciteerde

Of er een kern van waarheid in zit? "Onderzoek van antropologen heeft uitgewezen dat op universeel vlak de meeste koppels uiteen gaan na vier jaar. Niet toevallig de periode waarin een eerste kind wordt geboren en een huis wordt gekocht. Die extra verantwoordelijkheden wegen op de relatie, ten koste van de liefde", reageert seksuoloog Wim Slabbinck. "In onze westerse cultuur zien we zo'n breuk vaker rond zeven jaar, omdat we iets minder snel gaan dan in sommige andere werelddelen."

## **Verschillende fases**

Relatietherapeut Sarah Hertens, een van de experts uit 'Blind Getrouwd', deelt die mening. Ze vertelt dat elke relatie door verschillende fases gaat. "Eerst is er de verliefdheid. Dat duurt enkele maanden tot anderhalf jaar en dan is alles dik in orde. Daarna komt de realiteit aankloppen en beginnen koppels - als ze nog samenblijven - zich te settelen. Ze hebben allerlei 'projecten' voor de boeg: samenwonen, een appartement kopen, een huis renoveren, trouwen, kinderen krijgen, ...

"In de volgende fase zijn die projecten achter de rug. Meestal is er dan vijf, zeven of tien jaar gepasseerd en krijg je een *itch*. Het vet is van de soep. Partners kijken naar elkaar en denken: wat nu? Ze hebben fel geïnvesteerd in stabiliteit en veiligheid, en de passie, prikkelingen en avontuurlijke amoureuze gevoelens zijn daar de dupe van."

## **Praktische tips**

Kortom, de relatie is veranderd. Wie die transitie met een *happily ever after* wil eindigen, moet energie steken in de nieuwe situatie. "Dat is de enige manier om de vlam in de relatie weer aan te steken", stelt Sarah. "Wees gerust: de twijfels zijn niet abnormaal. Iedereen maakt het mee. Het komt erop aan dat je de band tussen jou en je lief probeert te versterken. Wat waren de zaken die jullie vroeger graag deden? Is het een idee om een weekendje weg te organiseren, weg van to-dolijsten en de dagelijkse sleur? Maak tijd voor elkaar en probeer de routine te doorbreken."

"Een tip die ik vaak geef: plan elke week of maand een activiteit voor de ander als verrassing, en wissel af, zodat niet steeds dezelfde persoon initiatief neemt. Zo leer je elkaar weer op een andere manier kennen en kunnen jullie iets spannend doen."

⋮  
**Ben je alleen, zonder kroost in de buurt? Zeg dan niet 'mama' of 'papa', maar 'lieveke'.**  
Relatietherapeut Sarah Hertens  
Organisatie van de geciteerde

Dat is belangrijk, meent Wim Slabbinck, want vaak zitten de partners vast in de zorgende ouderrol. "Het is een must om nu en dan uit de rol te breken. Dat kan door écht te communiceren. Volgens Amerikaans onderzoek praten ouders van jonge kinderen tijdens de werkweek dagelijks gemiddeld amper vijf tot zeven minuten. De rest van de gesprekken gaat over de organisatie van het huishouden en de verzorging van de kinderen."

"Ben je alleen, zonder kroost in de buurt? Zeg dan niet 'mama' of 'papa', maar benoem elkaar met de naam. Of een koosnaam zoals 'lieveke'", voegt Sarah Hertens daar aan toe. "Geen paniek als je even niet meer weet waarover je kunt babbelen. Er bestaan spelletjes die je daarbij helpen en originele gespreks-onderwerpen aanreiken."

## Stimuleer bindingshormonen

"Als je in de liefde investeert, gaat het op seksueel gebied vaak ook weer beter lopen", redeneert Wim. "Als jullie de seks spannender willen maken, kunnen jullie misschien elk vijf seksuele wensen neerschrijven, die jullie dan samen bespreken. Alle wensen die voor beide partijen goed zijn, kunnen dan in een wensdoosje. Dat doosje kunnen jullie in de slaapkamer bewaren – of meenemen op jullie weekendje weg, natuurlijk."

Sarah Hertens vult aan: "Het is een goed idee om elkaar op lichamelijk vlak te herontdekken. Het knuffelhormoon oxytocyne schept verbinding, dus maak van intimiteit een stokpaardje. Geef elkaar wat vaker een knuffel; kruip dicht bij elkaar in bed; trakteer de ander op een massage. En ja, experimenteer in bed. Test een ander standje of koop een sexy lingerie-setje. Als je meer seksuele prikkels creëert, volgt de seks vanzelf."

## Pas op met woorden als 'altijd' of 'nooit'

Wanneer dingen niet goed gaan, neigen we te veralgemenen, merkt Wim nog op. "Maar woorden als 'altijd' of 'nooit' representeren zelden de realiteit en helpen ons vooral niet om verandering te realiseren." Wat wel helpt: stilstaan bij wat je partner wél goed doet. "Wat heeft hij of zij die dag gedaan, in huis, voor jou of voor jullie kroost. En kan je daar een compliment over geven? Verandering gaat vlotter als we kunnen letten op wat er wel goed is. Misschien is het een idee om dagelijks aan elkaar terug te geven wat de andere voor jou gedaan heeft? Spreek uit waarover jullie dankbaar zijn. Je zal merken dat het werkt."

## Lees ook:

Waarom vallen we voor bad boys en bad girls? "Iedereen is vatbaar voor hun charmes, maar sommigen meer dan anderen", zegt relatietherapeut (<https://www.hln.be/seks-en-relaties/waarom-vallen-we-voor-bad-boys-en-bad-girls-iedereen-is-vatbaar-voor-hun-charmes-maar-sommigen-meer-dan-anderen-zegt-relatietherapeut~a236121f/>). (+)

En ze leefden nog lang en gelukkig? 2 relatie-experts buigen zich over het geheim van eeuwigdurende liefde (<https://www.hln.be/seks-en-relaties/en-ze-leefden-nog-lang-en-gelukkig-2-relatie-experts-buigen-zich-over-het-geheim-van-eeuwigdurende-liefde~a3b508f0/>). (+)

5 mensen met verschillende achtergrond delen hun meest waardevolle seksinzichten: "Het voorspel is de seks" (<https://www.hln.be/seks-en-relaties/5-mensen-met-verschillende-achtergrond-delen-hun-meest-waardevolle-seksinzichten-het-voorspel-is-de-seks~ad6439b4/>). (+)