MATCHED BY LIEfS

Vlinders met levenservaring

Daten vanaf 50, 60, 70 en verder



Over liefde, verlangen
en opnieuw ontmoeten.

Liseth Bijland

MATCHED BY
LIEfS
Exclusieve Matchmaking
VANAF GEN X



VOOR JOU

En stel hè...

Dat er nog iemand is die jouw ogen laat lachen.

Je telefoon licht op. Een naam die je inmiddels met een klein glimlachje leest. ‘Zullen we vrijdag samen iets gaan eten? Ik weet een gezellig plekje.’

Je kijkt naar het bericht. Leest het nog eens. Vrijdag. Samen. Eten.

En ineens is die vrijdag geen gewone vrijdag meer.

Wat zou dat met jou doen? Zou je alvast bedenken wat je aantrekt? Zou je voor je kast staan, iets eruit halen, het terughangen en precies hetzelfde vijf minuten later opnieuw pakken? Je lipstick bijwerken. Of je overhemd nog eens bekijken. Even naar jezelf glimlachen voordat je de deur uitgaat.

Niet omdat je er ineens anders uit moet zien. Omdat er iets in je wakker wordt.

Dáár zoek ik naar. Die innerlijke vonk.

Ik match mensen. Maar voordat ik match, wil ik begrijpen waar jij warm van wordt. Wat je ogen laat oplichten. Waar een aarzelend ‘misschien’ verandert in een oprecht ‘ja, dat zou ik willen’. Een gezellige maaltijd, een goed gesprek, een hand die de jouwe vindt. Of gewoon iemand die onthoudt dat je vandaag iets spannends te doen had.

Liefde is voor mij zoveel meer dan een geslaagde afspraak. Ze kan je nieuwsgieriger maken, je zachtheid tevoorschijn halen en een gewone wandeling iets geven waardoor je lichter naar huis gaat. Alsof je vonken onder je schoenen achterlaat.

Ik gun je dat. Niet als opdracht, niet als belofte dat het morgen gebeurt. Wel als iets waarvoor ruimte mag komen in jouw leven.

Daarom heet dit boek Vlinders met levenservaring. Niet alleen omdat er vijftig, zestig of zeventig op een verjaardagstaart kan staan. Maar omdat je niet met een onbeschreven hart aan tafel komt.

Je hebt een verhaal. Misschien jarenlang voor iemand gezorgd. Een huis opgebouwd. Afscheid genomen. Jezelf teruggevonden na een relatie waarin je steeds minder ruimte innam. Of een fijn eigen leven gemaakt en nu de wens om iets daarvan te delen.

Die nieuwe voorpret komt niet in de plaats van alles wat er al was. Ze komt erbij. Je leven hoeft niet opnieuw te beginnen om iets nieuws te mogen voelen.





Want dat mooie stukje van jou mag gezien worden: jouw humor, je aandacht, je eigenwijze blik, je verlangen. Je mag het laten zien. Delen. Het mag bemind worden.

In dit boek gaan we daar beginnen. Bij jou. Daarna lopen we verder: naar ontmoetingen, leuke appjes, eerste afspraken, toenadering en de gesprekken die erbij horen. Soms met een glimlach. Soms met een eerlijk ‘dit past niet’. Liefde verdient verlangen én aandacht.

Ben je nog voorzichtig? Lees mee. Ben je al een beetje nieuwsgierig? Lees vooral mee. En merk je ergens onderweg dat je glimlacht: blijf daar even. Wat werd er geraakt?

Liefs, Lies

Waar wil jij beginnen?

Ik wil mijn eigen wensen ontdekken.	Hoofdstuk 2
Ik heb zin in een ontmoeting.	Hoofdstuk 7
Ik ontmoet iemand, maar twijfel.	Hoofdstuk 8
We komen dichterbij.	Hoofdstuk 9
Het contact voelt onveilig.	Hoofdstuk 12

De korte voorbeeldverhalen zijn fictief. De vragen zijn voor jou: geen test, wel een uitnodiging om te voelen en te ontdekken.



Inhoud

DEEL 1 · Er begint iets bij jou

01 Dat kan dus nog 08

02 Daar ben je 10

03 Je verleden hoort bij jou 14

04 Die leuke ogen én wat erachter zit 17

DEEL 2 · O, daar ben je

05 Waar jouw nieuwsgierigheid naartoe wil 20

06 Een appje waar je van glimlacht 22

07 Drie outfits en ‘gewoon koffie’ 25

Liefs, van Lies

Je had alleen even je telefoon gepakt. 13

En toen stond je voor die kast. 24

‘Mij niet gezien.’ En toen toch even gekeken. 36

Niet alle vonken maken lawaai. 45



Inhoud

DEEL 3 · Dichtbij, op jouw manier

08 Vlinders én voeten op de grond 29

09 Dichterbij, op jouw manier 32

10 Er mag iemand bij 34

11 Je lichaam gaat mee 37

12 Een open hart en een heldere blik 39

DEEL 4 · Liefde in je gewone leven

13 Als het niet jullie verhaal wordt 41

14 Liefde op een gewone dinsdag 43

15 Hier wil ik tijd voor maken 46

16 Neem dat mooie stukje van jezelf mee 49

Voor jou 02

Na je date 51

Kennismaken 52

Bronnen 53

Slotwoord 54

Colofon 57



DEEL 1

Er begint iets bij jou

Een eigen leven. En ruimte om iemand binnen te laten.

01

Dat kan dus nog

Een plus achter je leeftijd. Geen punt achter je verlangen.



‘Op mijn leeftijd?’

En stel hè… dat je tegenover iemand zit die je precies op dat ene moment aankijkt. Die leuke ogen. Een droog grapje. Je lacht net iets langer dan je had verwacht.

Zou je dan eerst je geboortejaar controleren? Of zou je denken: o, dit is leuk.

Je leeftijd is een deel van je verhaal. Net als je ervaringen, je mensen, wat je kwijtgeraakt bent en waar je nog zin in hebt. Het is niet je volledige voorstelling aan iemand die jou wil leren kennen.

Misschien wil je weer zoenen in de gang. Misschien verlang je naar iemand die op woensdag blijft eten. Naar een reisgenoot, een vaste geliefde, iemand bij wie een stilte prettig wordt. Dat zijn verschillende verlangens. Allemaal de moeite waard om serieus te nemen.

Vlinders die het leven kennen

Misschien herken je dat kriebelen van vroeger. Maar jij bent niet meer precies dezelfde. Je weet iets meer over hoe fijn aandacht kan zijn. En misschien ook over wat er gebeurt als aandacht verdwijnt.

Je kunt lachen om een onverwacht bericht en tegelijk willen weten of iemand betrouwbaar is. Verlangen naar een arm om je heen en weten hoeveel jouw eigen ruimte je waard is. Dat maakt de vlinders niet minder echt.

Je neemt geen lege handen mee. Je neemt herinneringen mee, inzicht, zachtheid die is gebleven en grenzen die je hebt leren herkennen. Een nieuwe geliefde ontmoet niet alleen jouw leeftijd. Die ontmoet het leven dat jou tot jou heeft gemaakt.

Hoe ziet jouw gewone week eruit?

Een vijftiger kan een volle werkweek hebben. Een zeventiger ook. Iemand kan dol zijn op uitstapjes en toch veel rust nodig hebben. Verlangen naar nabijheid en graag een eigen huis houden.

Vertel hoe jouw leven werkelijk loopt. Wie rekenen op je? Waar maak je graag tijd voor? En op welk moment zou je denken: wat zou het fijn zijn als er nu iemand naast me zat?

> Neem deze vraag mee: wat zou jij met iemand willen delen dat nu meestal van jou alleen blijft?



02

Daar ben je

Dat mooie stukje van jou verdient aandacht.



Misschien heb je lang vooral geregeld. Voor je gezin, je werk, een partner, een ouder. Je weet uitstekend wat er morgen in de koelkast moet liggen. Maar als iemand vraagt waar jíj naar verlangt, wordt het ineens stil.

Laten we daar niet overheen stappen.

Wanneer zag je jezelf voor het laatst en dacht je: hé, daar ben ik? Na een gesprek waarin je helemaal opging. Dansend in je keuken. Toen je iets vertelde en iemand om precies de goede zin moest lachen.

Dat is iets anders dan jezelf op orde krijgen voor een toekomstige geliefde. Het is herkennen wat al van jou is, en wat misschien een tijd weinig ruimte heeft gekregen.

De beste versie van jezelf? Ik zou je liever vragen: welke kant van jou wil weer meedoen? De speelse? De nieuwsgierige? De tedere?

Je begint niet bij nul

Misschien ben je aan tafel lang degene geweest die zag wat de anderen nodig hadden. De koffie, een luisterend oor, iemand die nog even bleef. Dat zijn mooie kanten van jou. Maar wat gebeurt er als iemand nu eens vraagt: ‘En hoe is het met jóú?’

Je antwoord hoeft niet meteen klaar te liggen. Soms herken je een verlangen pas als er werkelijk naar geluisterd wordt. Naar wat je mist én naar waar je trots op bent.

Een ontmoeting geeft je geen waarde die je eerst niet had. Ze kan je wel laten ervaren hoe het is als iemand aandacht heeft voor een kant van jou die lang vanzelfsprekend was. Niet alleen zien wat jij voor anderen doet. Jou zien.

Je leven begint niet bij een match

Wat geeft jou plezier, ook als er nog niemand in beeld is? Zoek iets dat werkelijk bij je past. Een lunch met een vriend, een wandeling, muziek die je al jaren graag harder zet. Niet als oefening in aantrekkelijk worden. Gewoon omdat jij er bent.

Een fijne ontmoeting kan iets in je wakker maken. Maar jouw waarde hangt niet af van een uitnodiging of een antwoord. Die neem je zelf mee naar tafel.

En wat heb je inmiddels geleerd?

Zelfkennis is ook merken wat je anders wilt doen. ‘Ik bleef initiatief nemen terwijl de ander nauwelijks reageerde’ geeft meer houvast dan ‘ik kies altijd verkeerd’. Kijk naar één ervaring: wat gebeurde er, wat deed jij en wat wil je eerder zeggen?

Schrijf ook op wat goed ging. Je durfde iemand aan te kijken. Je stelde een heldere vraag. Je herkende je eigen grens. Groei zit niet alleen in het vinden van een partner.

Een klein kompas

Neem een vel papier en maak deze zinnen af:

1. Hier word ik blij van:

drie concrete momenten uit mijn leven.

2. Dit wil ik behouden:

wat mij rust, plezier of richting geeft.

3. Zo wil ik behandeld worden:

gedrag dat ik werkelijk kan herkennen.

4. Dit kan ik zelf brengen:

aandacht, humor, eerlijkheid, initiatief of iets anders.

5. Dit wil ik beter leren zeggen:

een behoefte, grens of verlangen.

Kies twee antwoorden die nu het belangrijkst zijn. Je hoeft niet alle antwoorden paraat te hebben voordat je iemand ontmoet. Ze helpen je wel merken wat je niet wilt overslaan.



Liefs, van Lies

Je had alleen even je telefoon gepakt.

Om te kijken hoe laat het was. Echt.

Maar nu hij toch in je hand ligt, kun je ook even zien of er een berichtje is. Geen berichtje. Je legt hem terug.

Een minuut later weet je nog steeds niet hoe laat het is.

Die kleine voorpret. Wat kan ze een gewone middag veranderen. Er hoeft nog niets besloten te zijn. Je vindt het gewoon fijn dat iemand in je gedachten opduikt.

Als je dat herkent, vraag jezelf dan eens af wat je zo leuk vindt. De persoon? De aandacht? De nieuwsgierigheid naar een volgende ontmoeting? Misschien een beetje van alle drie.

Laat het je iets vertellen. En houd de rest van je middag ook van jou.

Ik gun je een berichtje waar je ogen van gaan lachen. Maar vooral gun ik je dat je merkt hoe dat lachen voelt. Dáár begint iets.

Liefs, Lies



DEEL 1 · HOOFDSTUK 03

Je verleden hoort bij jou

Ook als er iets nieuws begint.

Je kunt uitkijken naar een ontmoeting en onderweg ineens iemand missen. Een fijn gesprek hebben en daarna schrikken van hoe vertrouwd het voelde. Een nieuwe mogelijkheid kan ook zichtbaar maken wat voorbij is.

Je neemt je verleden mee. Niet als iets wat je eerst moet opruimen, maar als onderdeel van wie je bent.



FICTIEF VOORBEELD · MARGA, 69

De foto stond er nog

Marga keek voor ze vertrok naar de foto op de kast. Ze voelde zich ineens schuldig over de lippenstift die ze had opgedaan. Alsof een nieuwe ontmoeting iets afnam van de liefde die er al was geweest.

Tijdens de koffie vroeg haar date of ze over haar man wilde vertellen.

‘Een beetje,’ zei ze.

Hij luisterde. Daarna vroeg zij naar zijn leven. Er kwam ook een grap voorbij. Ze schrok bijna van haar eigen lach.

Op weg naar huis dacht ze eraan terug. Aan het gesprek. Aan hoe hij had geluisterd. Aan het moment waarop ze had gelachen zonder er eerst toestemming voor te vragen aan zichzelf.

Thuis legde ze haar sleutels neer.

De foto stond nog op de kast.

Zijn gezicht. Die vertrouwde blik. Hun leven samen was niet kleiner geworden door deze middag. Geen herinnering was weggehaald. Ze had niets van hun liefde verloren door opnieuw iets te voelen.

Bij de gedachte aan die middag voelde ze haar hartslag versnellen. En daar stond ze, met haar jas nog aan, te glimlachen.

Liefde na verlies hoeft niets uit te wissen

Nieuwe liefde vervangt niet de liefde die er was. Een overleden partner mag deel van je verhaal blijven. En een nieuwe partner mag een eigen plek krijgen, zonder een lege stoel precies te hoeven vullen.

Verlangen en gemis kunnen tegelijk aanwezig zijn. Een fijne ontmoeting kan juist verdriet oproepen. Dat is niet automatisch een oordeel over de ontmoeting. Rouw volgt geen keurige planning en het hoeft bij jou niet te voelen zoals in Marga's verhaal.

Vertel wat helpt: ruimte voor herinneringen, een rustig tempo, iets dat jullie samen kunnen opbouwen. Als verdriet of schuldgevoel je veel belemmert, zoek steun bij iemand die je vertrouwt of een deskundige.

Ook na een scheiding of een lange tijd alleen

De ene geschiedenis is de andere niet. Na een scheiding kan een vriendelijk gebaar ontroeren en tegelijk de vraag oproepen: blijft dit zo? Als je lang alleen leeft, kan iemand welkom zijn én je ritme overhoop halen.

Voelt de persoon prettig maar gaat het tempo te snel? Maak de stap kleiner: een wandeling in plaats van een weekend samen. 'Ik vind het fijn je te leren kennen. Opnieuw daten roept veel bij me op. Ik wil nog eens afspreken, zonder nu al iets over een relatie te beloven.'

Je geeft de ander een eerlijk beeld van waar je bent. Je laat ook zien dat jouw belangstelling er mag zijn, naast wat nog gevoelig ligt.

> Vraag voor jezelf: wat wil ik bewaren, en waarvoor zou ik voorzichtig weer ruimte willen maken?



DEEL 1 · HOOFDSTUK 04

Die leuke ogen én wat erachter zit

Verlangen en wezenlijke wensen horen bij elkaar.

Stel dat die ogen je blijven bezighouden. Dat je graag nog een keer wilt horen hoe die persoon jouw naam zegt. Heerlijk, toch?

En stel dat jullie daarna verder praten. Over een gewone zondag. Over vrienden, geloof, familie, reizen of thuisblijven. Dan ontdek je niet alleen wie aantrekkelijk is, maar ook bij wie jouw leven zou kunnen passen.

Ik wil die twee niet tegen elkaar uitspelen. Aantrekkingskracht is geen onbelangrijk extraatje. Karakter, waarden, levensstijl en levensvisie zijn dat evenmin.

Neem je wensen serieus. Onderzoek ze zodat ze meer vertellen dan een vinkje op een lijst.

Wat bedoel jij met die wens?

‘Ik zoek iemand die graag reist.’ Gaat het om verre landen? Om samen nieuwe dingen ontdekken? Of om iemand die werkelijk tijd wil vrijmaken om een paar weken met jou weg te zijn?

Iemand die geen verre reizen maakt, deelt misschien wel je nieuwsgierigheid. Iemand die voortdurend reist, heeft misschien weinig tijd voor samen. Een wens verdient een gesprek, geen glimlach waarmee we haar terzijde schuiven.

Wil je een partner dichtbij omdat je elkaar graag vaak ziet? Bespreek hoe dat in een gewone week zou gaan. Als de reisafstand dat onmogelijk maakt, is het een wezenlijk verschil. Ook met leuke ogen.

Drie rubrieken, geen examen

- Dit heb ik nodig: wat wezenlijk is om mij prettig en veilig te voelen.
- Dit wil ik onderzoeken: wat ik pas in het contact kan ontdekken.
- Hier laat ik me verrassen: wat misschien anders mag zijn dan ik vooraf bedacht.

Niet iemand afwijzen vanwege zenuwen bij de eerste koffie. Niet jezelf overreden om iemand aantrekkelijk te vinden uit beleefdheid. Kijk nieuwsgierig én eerlijk.

En luister naar wat iemand daadwerkelijk zegt. ‘Ik wil geen relatie’ is geen uitnodiging om te bewijzen dat jij de uitzondering wordt. Jij zoekt een ontmoeting waarin jullie verlangen allebei mee mag doen.





DEEL 2

O, daar ben je

Nieuwsgierigheid geeft een gesprek een begin. De rest ontdek je samen.

05

Waar jouw nieuwsgierigheid naartoe wil

Ergens moet dat leuke gesprek kunnen beginnen.



Voor het eerst aan één tafel. Ieder met een eigen verhaal.

Het zou handig zijn als een fijne mogelijke geliefde op een dinsdag voor je deur stond. ‘Goedemiddag. Ik ben betrouwbaar, ik heb gevoel voor humor en ik vond het tijd om even aan te bellen.’

Meestal gaat het iets minder overzichtelijk.

Daar begint voor mij het matchmakerswerk. Ik leer twee mensen afzonderlijk kennen en soms denk ik: die zouden eens samen aan tafel moeten zitten.

Dat is het deel van mijn werk dat jij niet ziet. Ik luister naar het ene verhaal en naar het andere. Soms blijft een detail hangen: dezelfde droge humor, het plezier waarmee iemand over koken vertelt, of een opmerking waarvan ik denk dat die ander erom zou lachen. Het zijn nog geen vlinders. Wel redenen om een ontmoeting voor te stellen.

Een naam krijgt een gezicht

Als ik iemand aan je voorstel, vertel ik waarom ik aan jullie samen dacht. Je hoeft dan nog niet te weten of je verliefd kunt worden. Alleen of je nieuwsgierig genoeg bent om deze persoon te ontmoeten.

Ik kan jullie aan elkaar voorstellen. Of je daarna denkt: jou wil ik nog eens zien, ontdekken jullie zelf.

Je hoeft jezelf niet aan te prijzen

Vertel zoals je praat. ‘Ik ga graag naar een klein theater en praat daarna nog even na’ vertelt meer dan ‘cultureel’. ‘Ik geniet van mijn eigen huis en zoek een vaste relatie met ruimte voor ons allebei’ meer dan ‘zelfstandig’.

Je hoeft voor ons gesprek geen keurige samenvatting van jezelf klaar te hebben. Vertel me gerust wat er in je opkomt. Ook als je halverwege zegt: ‘Nee, wacht, zo bedoel ik het niet.’ Dan praten we even verder.

Weten waar je aan toe bent

Bij persoonlijke begeleiding horen duidelijke afspraken. Vraag hoe voorstellen tot stand komen, hoe jouw gegevens worden gebruikt en wat er gebeurt als een ontmoeting niet past. Laat mogelijkheden, totale kosten en verwachtingen duidelijk uitleggen. Een zorgvuldige aanpak belooft geen liefde.

Kies een tempo dat je kunt volhouden zonder dat daten je hele week overneemt. Kijk na een tijdje ook naar je energie en nieuwsgierigheid. Waar voel je weer zin om mee te doen?





DEEL 2 · HOOFDSTUK 06

Een appje waar je van glimlacht

Het hoeft geen meesterwerk te zijn.

> ‘Ik moest nog even lachen om wat je gisteren zei.’

Dat kan al genoeg zijn. Geen indrukwekkende openingszin. Gewoon een klein teken: jij kwam nog even in mijn gedachten voorbij.

En dan zie je dat berichtje terug. Leest het nog eens. Was die laatste zin te enthousiast? Moet er een grapje achter? Of haal je juist het leukste stukje weg omdat iemand anders nu kan zien dat je belangstelling hebt?

Laat je woorden lijken op jou. Een fijne ontmoeting mag fijn genoemd worden.

Van een bericht naar een afspraak

‘Ik vond het gezellig. Zullen we volgende week nog eens koffie drinken?’ Of: ‘Zin om donderdag samen een hapje te eten? Rond zeven uur?’ Een concreet voorstel geeft iemand iets waarop die kan antwoorden.

Reageer wanneer het je uitkomt. Niet volgens een bedacht wachtritueel. Een trage reactie bewijst geen onverschilligheid; twee blauwe vinkjes bewijzen ook geen liefde.

Bekijk het contact als geheel. Stelt de ander vragen? Komt er initiatief? Wordt een afspraak echt gemaakt?

Als jij alles gaande houdt

Doe één helder voorstel als je nog nieuwsgierig bent. Komt er geen antwoord of alleen een vaag ‘ooit’, laat het initiatief dan bij de ander. Je wilt een ontmoeting voor twee, niet in je eentje een gesprek organiseren.

Als jullie contactritme verschilt, zeg wat jij prettig vindt: ‘Ik vind af en toe iets van elkaar horen fijn. Wat past bij jou?’ Bellen voorstellen kan ook.

Een vriendelijke nee

> ‘Dank je voor onze ontmoeting. Ik voel niet de romantische klik die ik zoek en wil het hierbij laten.’ Duidelijk, zonder een beoordeling van ieder detail.

Een bericht kan je dag laten oplichten. Blijf daarnaast ook leven wat die dag al van jou maakt.





En toen stond je voor die kast.

Je ging gewoon iets eten. Dat had je zelf gezegd.

Maar dit shirt was misschien te gewoon. Dat andere juist alsof je het beslist niet gewoon vond. Je trok iets aan, keek, trok het weer uit. En daar ging je. Net als vroeger.

Wat ik daar mooi aan vind? Niet de juiste outfit. Die kleine opleving. Je hebt zin om iemand te zien. En je kijkt daardoor ook met nieuwe aandacht naar jezelf.

Misschien werk je je lipstick bij. Misschien strijk je nog even over je kraag. Misschien glimlach je naar je spiegelbeeld en denk je: ja, zo ga ik.

Dat plezier mag er zijn, zonder dat deze avond meteen ergens toe moet leiden. Draag wat bij je past en waarin je jezelf prettig voelt. Je komt niet auditie doen voor een leven dat je nog niet kent.

Je gaat iemand ontmoeten. En een mooi stukje van jou gaat mee.

Liefs, Lies

07

Drie outfits en ‘gewoon koffie’

Nu staat er echt iemand tegenover je.



Onderweg weet je nog precies wat je kunt vragen. Bij binnenkomst ben je het ineens allemaal kwijt.

Dat is een behoorlijk menselijk begin.

Je kent iemand nog niet. Er is nieuwsgierigheid, misschien aantrekkingskracht, misschien zenuwachtige voorpret. Geef de ontmoeting een vorm waarin jullie elkaar rustig kunnen ontdekken.

Maak het prettig, niet ingewikkeld

Kies een openbare plek, regel je eigen vervoer en laat een vertrouwd iemand weten waar je bent. Houd rekening met wat jij nodig hebt: een toegankelijke ingang, niet te veel achtergrondgeluid, een goede stoel of een tijdstip waarop je energie hebt.

Een uur kan genoeg zijn. Draag iets waarin je graag zit én loopt. Schoenen die na twaalf minuten al je aandacht vragen, helpen het gesprek zelden vooruit.

Bespreek betalen eenvoudig. Delen of een traktatie kan allebei. Een aanbod geeft niemand recht op een kus of een volgende afspraak.

Waar krijg jij ogen die lachen van?

Vraag iets waarop je echt het antwoord wilt horen. Waar werd je deze week blij van? Wat is een zondag waar je zin in hebt? Waar zou je graag weer tijd voor maken?

Luister en vertel iets terug. Het gesprek wordt geen goede ontmoeting doordat jij de vragenlijst helemaal afwerkt. Let ook op hoe je je voelt: kun je jezelf laten zien? Is er belangstelling van twee kanten?

Oprecht zijn betekent niet dat je meteen je meest pijnlijke ervaringen deelt. Een eerste gesprek mag ruimte hebben voor plezier.

En bij het afscheid?

Wil je nog eens afspreken, zeg het. Wil je even nadenken: ‘Ik vond het prettig. Ik laat het nog even bezinken.’ Bij onprettig gedrag kun je vertrekken. Voel je je onveilig, zoek de nabijheid van personeel of andere mensen. Je veiligheid gaat vóór een nette afronding.





FICTIEF VOORBEELD

Als het plan anders loopt

Ria, 61, had een rustige lunchplek uitgezocht. Bert, 64, vond het een goed idee. Bij binnenkomst bleek er een accordeonist te spelen.

‘WAT DOE JE GRAAG IN JE VRIJE TIJD?’ vroeg Bert.

‘IK HOOR JE NIET!’ riep Ria.

‘DAT LIJKT ME OOK HEERLIJK!’

Ze begonnen te lachen. Even later stelde Ria voor een andere plek te zoeken. Bert knikte opgelucht.

Verderop konden ze elkaar verstaan. Ze vertelden dat ze allebei zenuwachtig waren geweest. Het gesprek werd gemakkelijker.

Ria wist na afloop nog niet of ze verliefd zou worden. Maar ze wist wel dat ze met Bert iets had om samen over na te lachen. En dat was alvast een veelbelovend begin.



DEEL 3

Dichtbij, op jouw manier

Dichterbij komen, met aandacht voor wat voor jullie allebei prettig is.

08

Vlinders én voeten op de grond

Leuke ogen zijn een begin.
Daarna kijk je verder.



Je weet nog hoe iemand je aankeek. Het gesprek was fijn. En nu zit je thuis met een glimlach en een vraag: was dit iets?

Misschien. Laten we eerst kijken wát je voelde.

Aantrekkingskracht: wil je dichterbij komen? Nieuwsgierigheid: wil je meer van deze persoon ontdekken? Vertrouwen: voelt de omgang eerlijk en prettig?

Die drie hoeven niet precies tegelijk te groeien. Maar geen van drieën hoeft weggepraat te worden.

Een vonk laat zich niet afdwingen

Je kunt iemand ontzettend aardig vinden zonder naar een kus te verlangen. Je kunt sterke aantrekkingskracht voelen en toch merken dat iemand slecht met jouw grens omgaat.

Een volgende afspraak is zinvol als je werkelijk iets wilt ontdekken. Kies eens een andere eenvoudige situatie, zoals een wandeling of tentoonstelling. Niet om iemand te testen, maar omdat een ander moment een andere kant kan laten zien.

Ga niet omdat je vindt dat je minder kritisch moet zijn. Ga ook niet alleen omdat belangstelling krijgen zo fijn voelt. Wat trekt je naar déze persoon?

Kijk naar hoe iemand met jou omgaat

Komt die afspraken na? Is er ruimte om het oneens te zijn? Kun je iets kleins over jezelf vertellen zonder dat het meteen wordt weggewuifd? Hoe reageert iemand op een nee?

Kleineren, druk om seks of geld, controle over jouw contacten en herhaaldelijk grensoverschrijdend gedrag zijn redenen om afstand te nemen. Je hoeft geen diagnose te stellen om jezelf te beschermen.

De innerlijke vonk die ik zoek, is geen opdracht om iedere onrust romantisch te noemen. Ik gun je voorpret waar jij in mee mag doen, met je verlangen, je verstand en je eigen stem.

> Vraag na de ontmoeting: kijk ik uit naar deze persoon, en voel ik me in het contact vrij om mezelf te zijn?



Je twijfelt. Waarover eigenlijk?

Een fijne avond en toch vragen op de terugweg. Je hoeft niet meteen te beslissen. Kijk eerst wat je voelt, wat er gebeurde en wat je nog wilt weten.

Wat merk ik?	Wat kan er spelen?	Wat kan ik doen of bespreken?
Ik kijk uit naar onze afspraak, maar ben vooraf gespannen.	Er kan tegelijk belangstelling én spanning zijn. Let ook op hoe je je tijdens en na de ontmoeting voelt.	Maak de volgende afspraak klein als je daar zin in hebt. Zeg gerust: “Ik vind dit leuk én spannend.”
Het is gezellig, maar ik verlang niet naar een kus.	Iemand aardig vinden en aantrekkingskracht voelen zijn verschillende dingen. Gevoel kan groeien, maar hoeft dat niet.	Vraag jezelf af: wil ik déze persoon opnieuw zien? Een vervolg mag uit nieuwsgierigheid, niet uit schuldgevoel.
Ik wil een vaste relatie. De ander wil het vrijblijvend houden.	Dit kan een verschil in wensen zijn. Meer geduld of meer je best doen maakt dat verschil niet vanzelf kleiner.	Vraag wat “vrijblijvend” betekent. Vertel wat jij zoekt en neem het antwoord serieus, ook als je op iets anders hoopte.
Mijn nee wordt weggewuifd. Ik voel druk of word klein gemaakt.	Dat is reden om het gedrag serieus te nemen. Aantrekkingskracht maakt druk of kleineren niet aanvaardbaar.	Je mag afstand nemen of stoppen. Bespreek het met iemand die je vertrouwt. Bij onveiligheid gaat jouw veiligheid voor.

Wat weet je al, en wat vul je nog in?

Kies één vraag voor een volgend gesprek. Je hoeft vandaag alleen te bepalen welke stap bij jou past, ook als die stap is om niet verder te gaan.



DEEL 3 · HOOFDSTUK 09

Dichterbij, op jouw manier

Verlangen mag uitgesproken worden. Een grens ook.

Stel dat iemand je hand pakt. En dat jij die hand graag vasthoudt.

Een klein gebaar. Je kunt er onderweg naar huis nog steeds blij om zijn. Misschien verlang je naar meer. Misschien was dit voor vandaag precies genoeg.

Je mag beide eerlijk zeggen. Dat maakt een fijne ontmoeting niet minder fijn. Het geeft de ander de kans om werkelijk met jóú dichtbij te komen, niet met een versie van jou die alles maar goedvindt.

Een ja hoeft niet alles te omvatten

Ja tegen een kus is niet automatisch ja tegen blijven slapen. Ja tegen een volgende afspraak is niet meteen ja tegen iedere avond samen. Voel wat je wilt en maak het concreet.

> Jij: ‘Ik wil je graag zoenen. En straks ga ik naar huis.’

> De ander: ‘Ik had gehoopt dat je bleef.’

> Jij: ‘Dat begrijp ik. Ik wil het rustig doen. Dit is wat voor mij goed voelt.’

Een teleurgesteld gevoel kan erbij horen. Aandringen, schuldgevoel aanpraten of jouw grens belachelijk maken is iets anders. Let op of je keuze ook werkelijk wordt geaccepteerd.

Wat zijn we voor elkaar?

Als je meer gaat voelen, kun je ook meer willen weten. Zien jullie nog andere mensen? Wat betekent exclusiviteit voor ieder? Hoe vaak willen jullie afspreken?

‘Ik merk dat ik jou graag verder wil leren kennen en niet meer met anderen date. Hoe is dat voor jou?’ Je zegt iets over jouw keuze en vraagt naar die van de ander. Je legt geen antwoord in iemands mond.

Verschillen zijn niet automatisch een mislukking. Maar duidelijkheid helpt je bepalen of dit contact bij je past.

> Voorpret wordt voor mij niet mooier doordat je jezelf kwijtraakt. Juist als je voelt dat je iets kunt zeggen, kan er ruimte komen om verder te ontdekken.

Er mag iemand bij

En jouw leven blijft óók van jou.



Er staat een tweede kopje op het aanrecht. Iemand weet inmiddels waar je de thee bewaart. Dat kan je zomaar ontroeren.

En de volgende ochtend verlang je misschien ook weer naar je eigen stilte.

Een nieuwe liefde maakt van twee levens niet vanzelf één huishouden. Je hebt gewoonten, vrienden, kinderen, soms kleinkinderen, zorg voor iemand en een plek die van jou is. De ander ook.

Dat is geen hinderlijke verzameling randvoorwaarden. Het is het leven waarin jullie elkaar ontmoeten.

Een plek tussen wat er al is

Een nieuw iemand stapt een huis binnen waar al een leven zichtbaar is. Foto's, boeken, een stoel die op een bepaalde plek staat. Een gewoonte die een geschiedenis heeft.

Dat hoeft niet allemaal plaats te maken. Soms zit de ontroering juist in iemand die vraagt waar jij de kopjes wilt hebben. Die jouw leven niet als leeg beschouwt, maar belangstelling heeft voor wat er al is.

En langzaam komt er iets bij wat van jullie samen wordt. Een grap die niemand anders begrijpt. Een plek waar jullie graag zitten. De herinnering aan die eerste avond. Ook dat mag een plaats krijgen.

Welke vorm geeft jullie plezier?

Samenwonen, een latrelatie, vaste avonden samen, af en toe blijven slapen: onderzoek wat werkelijk past. ‘Ik wil mijn eigen huis houden’ kan prima samengaan met ‘ik wil een vaste relatie met jou’.

Bespreek de gewone dingen voordat ze een terugkerende ergernis worden. Hoe vaak zie je elkaar? Wanneer wil je alleen zijn? Wat doe je met vakanties, reistijd en uitgaven?

Ook geld verdient een gewoon gesprek

‘Ik wil graag met je op pad. Een duur weekend past niet in mijn budget. Zullen we een dag weg plannen?’ Het is een uitnodiging binnen jouw mogelijkheden, geen verontschuldiging voor je leven.

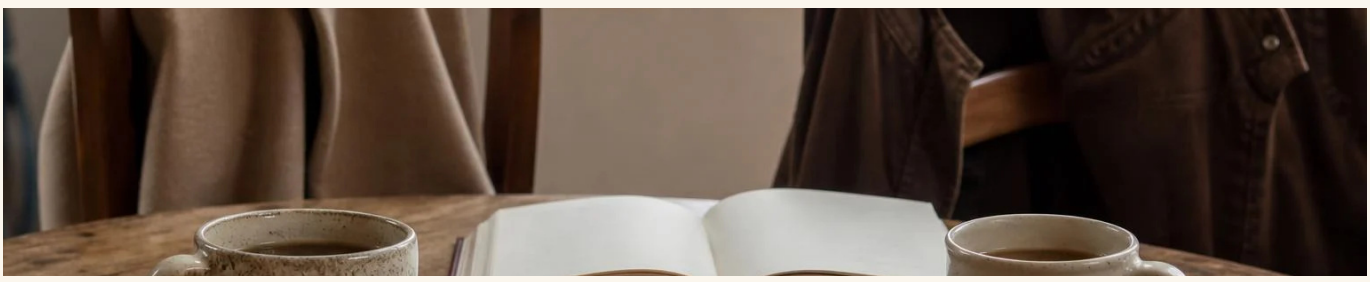
Maak afspraken over terugkerende kosten. Is een traktatie een cadeau of een lening? Houd financiële zelfstandigheid; laat ingewikkelde afspraken deskundig beoordelen.

De mensen die al bij je horen

Geef de relatie eerst wat eigen ruimte. Bespreek samen wanneer jullie kinderen of vrienden ontmoeten. Nieuwsgierigheid, bezorgdheid of gemengde gevoelens kunnen er zijn. Luister zonder jouw volwassen keuzes uit handen te geven.

Een dierbare kan iets belangrijks zien dat jij door verliefdheid mist. Een dierbare kan ook vooral aan verandering moeten wennen. Kijk naar wat er concreet wordt gezegd en wat je daar zelf van vindt.

Een mooi begin? ‘Dit is belangrijk voor mij. Ik wil je graag vertellen wat ik zo fijn vind aan deze persoon.’





Liefs, van Lies

‘Mij niet gezien.’ En toen toch even gekeken.

Misschien lees je dit met opgetrokken wenkbrauwen. Leuke ogen. Berichtjes. Voorpret. Ja hoor, Lies.

Ik ga je niet vertellen dat je alleen wat positiever moet denken. Als je teleurgesteld bent, verdient dat een serieus gesprek. Als je helemaal geen relatie wilt, is dat ook een echt antwoord.

Maar als er achter ‘mij niet gezien’ een klein ‘zou het?’ zit, zou ik dáár graag even bij blijven.

Wat zou wél fijn zijn? Niet de hele toekomst. Eén moment. Iemand die je aan het lachen maakt. Een uitnodiging voor een hapje eten. Een gesprek waarvan je onderweg naar huis denkt: dat was prettig.

Je hoeft er niets groots van te vinden. Maar als je nu toch een beetje glimlacht, veeg die glimlach dan niet meteen weg met ‘ach, laat ook maar’.

Waar kwam hij vandaan?

Liefs, Lies

Je lichaam gaat mee

Niet dat van vroeger. Dat van jou.



Je weet hoe je je op een afspraak kunt voorbereiden. Een leuke blouse of een fijn overhemd. Haar goed. Klaar.

Maar iemand dichterbij laten is een ander soort voorbereiding. Dan kan er ineens van alles door je heen gaan. Over je lijf. Over wat er veranderd is. Over hoe lang het geleden is.

En stel dat de ander vooral denkt: wat fijn om dicht bij jóú te zijn.

Geen belofte dat onzekerheid dan verdwijnt. Wel een mogelijkheid die we naast die strenge gedachten kunnen leggen.

Je lichaam draagt je leven. Littekens, veranderingen, grenzen en mogelijkheden horen erbij. Plezier begint bij ontdekken wat nu prettig is, niet bij slagen voor een vergelijking met vroeger.

Een klein gebaar kan groot voelen

Naast elkaar zitten. Een kus. Je hoofd op een schouder. Aanraken, seks, samen slapen: intimiteit heeft verschillende vormen. Hoeveel seks jullie hebben, is geen beoordeling van hoeveel liefde er is.

Vertel wat helpt. Een rustiger tempo, een andere houding, meer of minder licht. ‘Ik wil graag dichtbij je zijn. Zullen we rustig ontdekken wat we allebei fijn vinden?’

Je kunt op ieder moment pauzeren of stoppen. ‘Dit voelt niet prettig; laten we iets anders doen.’ Of: ‘Ik vind je aantrekkelijk en ik merk dat ik zenuwachtig ben. Kunnen we eerst gewoon naast elkaar zitten?’

De ander hoeft jouw grens niet volledig te begrijpen om die te respecteren. Nooit doorgaan om teleurstelling te voorkomen.

Ook dit gesprek hoort erbij

Bespreek vóór seks bescherming, soa-testen en wat jullie prettig vinden. Een condoom beschermt tegen de meeste soa's, maar niet tegen alle vormen van overdracht. Een soa kan ook zonder klachten aanwezig zijn. Lees meer bij Thuisarts (1–2).

Bespreek met je huisarts of de GGD welke test en welk testmoment bij jouw situatie passen. Als zwangerschap mogelijk is of je daarover twijfelt, vraag dan persoonlijk advies over anticonceptie, ook rond de overgang.

Bij pijn, klachten of vragen over medicijnen en seksualiteit is een zorgverlener de aangewezen persoon. Je hoeft ongemak niet weg te lachen of jezelf te vertellen dat je alleen beter moet ontspannen.

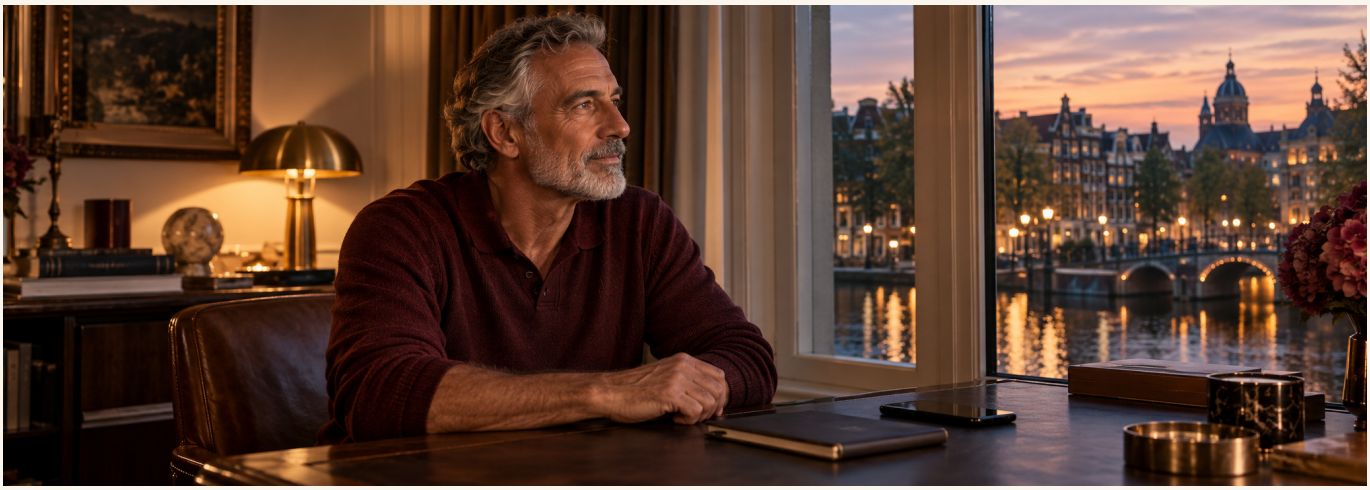
'Zullen we het hebben over bescherming en testen?' kan even wennen zijn. Het is ook een manier om zorg voor elkaar te laten zien.

Dit boek vervangt geen persoonlijk medisch advies. Achterin staan de links naar Thuisarts voor actuele informatie.



Een open hart en een heldere blik

Voorpret verdient bescherming.



Je kunt in één avond uren praten en toch nog lang niet alles van elkaar weten. Gelukkig hoeft dat ook niet. Sommige dingen vertel je pas als je iemand beter kent. Je mag zelf kiezen wat je deelt en wanneer.

Vertrouwen groeit wanneer je merkt dat iemand zorgvuldig omgaat met wat jij vertelt. Dat een persoonlijk verhaal tussen jullie blijft. Dat er ook begrip is als je zegt: ‘Daar vertel ik later wel eens over.’

Misschien merk je pas onderweg naar huis dat iets je niet lekker zat. Je had ja gezegd, terwijl je eigenlijk nog twijfelde. Daar mag je op terugkomen. Verliefd zijn maakt jouw grenzen niet minder belangrijk. Een nee verdient respect, ook als de ander op een ja had gehoopt.

Je hoeft niet voortdurend de gezelligste, makkelijkste of meest meegaande versie van jezelf te zijn. Een andere mening, een minder vrolijke dag of iets wat je liever voor jezelf houdt, hoort er ook bij. Een fijne relatie geeft daar ruimte voor. Je hoeft jezelf niet kleiner te maken om bij iemand te passen.

Je mag vlinders in je buik hebben en tegelijkertijd stevig op je eigen benen blijven staan.



DEEL 4

Liefde in je gewone leven

Soms is het heel klein. Een hand op de jouwe. En het gevoel dat je welkom bent.

13

Als het niet jullie verhaal wordt

Die glimlach was niet voor niets.



Je had alweer zin in vrijdag. En nu komt er een bericht dat de ander toch geen vervolg wil.

Dat kan zeer doen. Ook na twee afspraken. Je mist niet alleen wat er was, maar misschien ook het beeld dat al een beetje begon te leven. Samen eten. Een wandeling. Iemand die op je wacht.

Ik ga daar geen opgewekt ‘volgende!’ overheen zetten.

Geef je teleurstelling even plaats. Bel iemand bij wie je eerlijk kunt zijn. Doe iets wat je helpt de dag weer van jou te maken. Je bent niet minder waardevol doordat dit contact stopt.

Een nee is geen opdracht om beter je best te doen

Misschien wil je nog één keer uitleggen waarom jullie wél passen. Maar belangstelling wordt niet wederzijds doordat je argumenten beter worden.

‘Jammer, ik had je graag verder leren kennen. Dank je dat je duidelijk bent.’ Dat kan genoeg zijn. Neem afstand als berichten teruglezen je steeds opnieuw pijn doet.

En als jij geen vervolg wilt, geef dezelfde helderheid. ‘Ik voel niet de romantische klik die ik zoek.’ Geen lijst van alles wat er aan de ander ontbreekt. Geen vaag misschien om een moeilijk moment te ontwijken.

Je had niets verkeerd gevoeld

Als een contact eindigt, kun je ook boos op jezelf worden. Waarom had ik er al zin in? Waarom keek ik zo naar dat bericht uit?

Omdat er iets was dat je raakte. Dat gevoel wordt niet onecht doordat de ander geen vervolg wil. Alleen het vervolg waarop je hoopte, komt er niet.

Je mag verdriet hebben om de mogelijkheid die je even voor je zag, zonder jezelf te veroordelen omdat je die mogelijkheid had toegelaten. Misschien hoef je er vandaag nog niets van te leren. Misschien is een vriend die even bij je blijft nu belangrijker.

Wat werd er in jou wakker?

Misschien ontdekte je dat je een hand wilde vasthouden. Dat je weer zin had je mooi aan te kleden. Dat een goed gesprek iets in je liet oplichten.

Dat is geen troostprijs. Het is informatie over jou en over wat je graag wilt delen. Bewaar het zonder deze persoon alsnog passend te maken.

Later, wanneer je daar ruimte voor hebt, kun je ook kijken wat je volgende keer eerder wilt herkennen of zeggen. Eerst mag het gewoon jammer zijn.



Liefde op een gewone dinsdag

De voorpret krijgt gezelschap van het echte leven.



Een plek aan tafel. Een jas over een stoel. Samen krijgt ook een gewone dag iets eigens.

Op een avond waren jullie allebei uitgebreid bezig met wat je aantrok. Nu weet de ander ook hoe je erbij zit als je moe bent en eigenlijk nog boodschappen had moeten doen.

En stel dat die persoon zegt: ‘Ik neem wel iets mee. Waar heb je zin in?’

Daar kan ook een vonk in zitten.

Een beginnende relatie krijgt meer betekenis als niet alleen de mooie afspraken meedoen. Hoe zijn jullie op een gewone middag? Als een plan verandert? Als de één graag praat en de ander eerst even stilte nodig heeft?

Laat verschillende kanten zien

Kies eens iets anders dan een avond uit. Kook samen, wandel een bekende route, bespreek een praktisch plan. Niet om iemand te testen. Om te ontdekken hoe jullie samen zijn.

Maak ook zichtbaar wat je fijn vindt. ‘Dat je nog wist wat ik vandaag moest doen, deed me goed.’ Een klein gebaar krijgt meer betekenis als de ander weet dat je het hebt opgemerkt.

Als er iets schuurt

Beschrijf één gebeurtenis, vertel wat die voor je betekende en vraag iets concreets. ‘Toen je wegliep terwijl ik iets vertelde, voelde ik me niet gehoord. Kunnen we daar even op terugkomen?’

Luister naar het antwoord. Misschien begrepen jullie het moment verschillend. Een herstelgesprek hoeft geen winnaar op te leveren. Het moet duidelijker maken hoe jullie met elkaar willen omgaan.

> Een excuus krijgt betekenis in wat daarna verandert. Als je dezelfde grens telkens moet verdedigen, is dat meer dan een ongelukkige formulering.

Wat ik je gun? Dat je niet alleen uitkijkt naar de bijzondere avonden, maar ook graag bij deze persoon aanschuift wanneer het gewoon dinsdag is.





Liefs, van Lies

Niet alle vonken maken lawaai.

De eerste uitnodiging. Die leuke ogen. Samen lachen totdat je vergeet dat je zenuwachtig was.

Heerlijke momenten.

Maar stel dat iemand later je favoriete thee onthoudt. Een stoel naar je toe schuift. Vraagt hoe die lastige afspraak ging en niet ondertussen de televisie aanzet.

Dat is minder spectaculair om aan een vriendin te vertellen. En misschien voel je je er juist heel gezien door.

Ik zoek naar een innerlijke vonk. Soms begint die met uitbundige voorpret. Soms wordt ze herkenbaar in de aandacht die blijft als jullie elkaar beter leren kennen.

Kijk dus niet alleen of je onder de indruk bent. Kijk ook waar je zachter gaat praten, vrijer gaat lachen, jezelf durft te laten zien.

Waar voel jij: hier wil ik graag nog even blijven?

Liefs, Lies

15

Hier wil ik tijd voor maken

Wat willen jullie samen laten groeien?



Misschien staat er al een datum in jullie agenda voor een dag weg. Misschien is er vooral de afspraak dat jullie elkaar woensdag weer zien. En dat jullie daar allebei naar uitkijken.

Een toekomst begint soms heel overzichtelijk.

Praat over wat je de komende maanden graag zou delen. Over wat van ieder afzonderlijk blijft. En over wat jullie moeten bespreken om een volgende stap prettig te maken.

Laat het leven meepraten

Werk of pensioen, afstand, energie, zorgtaken en gezondheid spelen mee. Een ziekte of beperking neemt iemands humor, verlangen en eigen keuzes niet weg. Een relatie maakt de ander ook niet automatisch tot verzorger.

Vertel wat nodig is om elkaar eerlijk te ontmoeten. Kies plannen die jullie beiden plezier geven. Een korter uitje, een rustige plek of goed geregeld vervoer kan een middag juist vrijer maken.

Bij samenwonen, gezamenlijke bezittingen of afspraken over een nalatenschap is onafhankelijk juridisch of financieel advies verstandig. Onduidelijke afspraken zijn geen bewijs van romantiek.

Niet alle jaren opnieuw. Deze tijd samen.

Een nieuwe geliefde heeft niet naast je gestaan bij alles wat je hebt meegemaakt. Niet bij die verhuizing, die moeilijke maanden, de kleine overwinningen die bijna niemand zag.

Maar stel dat iemand nu luistert. Niet om erbij te doen alsof die er toen was, maar omdat jouw verhaal van betekenis is. En dat jij ook nieuwsgierig bent naar het leven dat deze persoon hier heeft gebracht.

Jullie kunnen geen gezamenlijk verleden terughalen. Jullie kunnen wel beginnen aan een herinnering die straks van jullie allebei is. Soms is het niet groter dan samen ergens zitten en denken: deze middag, die wil ik onthouden.

En waar hebben jullie zin in?

Een toekomstgesprek is ook: wat willen we beleven? Wat zou jij samen nog eens willen doen? Niet omdat je zoveel mogelijk moet afvinken, maar omdat er dingen zijn waar je met deze persoon naar uitkijkt.

> Misschien wordt de volgende stap een reis. Misschien een sleutel. Misschien alleen een extra kopje in de kast. Kijk welk ja van jullie allebei komt.





FICTIEF VOORBEELD

Tijd willen maken

Fien, 81, genoot van alleen wonen. Ze las wanneer ze wilde en deed het licht uit wanneer het boek klaar was, niet wanneer iemand anders vond dat het bedtijd was.

Bij een lezing ontmoette ze Otto, 84. Hij vond het boek geweldig. Zij vond de schrijver nogal tevreden met zichzelf. Ze besloten er bij thee verder over te praten.

Er kwam nog een lezing. Een lunch. Een middag waarop hij bleef eten en vroeg waar zij de kopjes wilde hebben.

Dat kleine gebaar vond ze prettig. Hij deed niet alsof haar huis onmiddellijk ook het zijne was.

Een paar weken later stak ze haar hand uit toen ze naast elkaar liepen. Hij nam die aan.

Ze kende haar eigen leven. Nu ontdekte ze iemand met wie ze graag een deel ervan wilde delen.

Hier, dacht ze, wil ik tijd voor maken.



DEEL 4 · HOOFDSTUK 16

Neem dat mooie stukje van jezelf mee

Nu weer naar jouw eigen leven.

En stel hè… dat je dit boek dichtdoet en niet meteen denkt aan wie je moet vinden, maar aan wat je zelf weer zin hebt te laten zien.

Je humor. Je aandacht. Die speelse kant die lang vooral praktisch moest zijn. Je verlangen naar een hand, een goed gesprek of samen eten.

Wat zou er gebeuren als je dat niet meteen kleiner maakt?

Je kunt geen liefde bestellen. Je kunt wel ontdekken waar jij nieuwsgierig van wordt en kiezen om daar iets mee te doen.

Vier momenten voor jezelf

Gebruik deze route in vier weken, vier maanden of wanneer het bij je past. Geen deadline voor een relatie.

1. Voel: schrijf één klein moment op dat je graag zou delen. Wat raakt je daarin?

2. Laat zien: kies iets waaraan mensen jou herkennen. Gebruik het in een profiel, een gesprek of een bericht. Niet mooier maken dan nodig. Wel echt.

3. Ontmoet: zet één passende stap. Vertel een vriend waar je voor openstaat, kies een activiteit of stel iemand een afspraak voor.

4. Kijk terug: wat maakte je blij? Wat wil je verder onderzoeken? Wat past niet? Neem je plezier én je grenzen serieus.

Een ontmoeting wordt niet geslaagd doordat je jezelf zo goed mogelijk aanpast. Ze wordt interessant als er genoeg van jou te zien is om elkaar werkelijk te leren kennen.

En als iemand warm wordt van jouw eigenwijze opmerking, je zachtheid of je ogen wanneer je ergens over vertelt, gaat het niet alleen over gevonden worden. Dan mag jij ook voelen of je deze persoon graag dichterbij laat komen.

> Jouw volgende stap: welk klein ‘ja, dat wil ik’ geef je deze week ruimte?

Na je date

Wat werd er in jou wakker?

Was er een glimlach onderweg naar huis? Een vraag die bleef hangen? Neem even de tijd. Deze vragen helpen je plezier, werkelijk gedrag en verwachtingen uit elkaar te houden.

1. Welk moment uit de ontmoeting bleef bij me en waarom?

2. Wat voelde ik: aantrekkingskracht, plezier, nieuwsgierigheid, rust of iets anders?

3. Wat heb ik werkelijk gezien of gehoord, en wat vul ik zelf alvast in?

4. Kon ik mezelf laten zien? Was er belangstelling en initiatief van twee kanten?

5. Welke wens, vraag of grens wil ik bij een vervolg uitspreken?

6. Wil ik deze persoon opnieuw zien? Welke volgende stap voelt passend?



Kom, vertel me waar jij van gaat stralen

Kennismaken met Matched by LIEfS

Niet alleen hoe oud je bent of wat je op een formulier invult. Ik wil weten hoe je leeft. Waar je om lacht. Wat je graag met iemand zou willen delen.

En stel dat er tijdens zo'n gesprek een klein 'ja, dat zou fijn zijn' oplicht. Daar wil ik aandacht aan geven.

Bij Matched by LIEfS staat persoonlijke kennismaking centraal. Aantrekkingskracht doet ertoe. Karakter, waarden, levensstijl en levensvisie ook. Persoonlijke matchmaking is geen garantie op liefde, wel een persoonlijke manier om naar kansrijke ontmoetingen te zoeken.

Wil je ontdekken of die aanpak bij je past? Op de website lees je meer en kun je contact opnemen. Vraag gerust naar de mogelijkheden, kosten en wat je wel en niet kunt verwachten.

Kennismaken met LIEfS

Liseth Bijland · Oprichter van Matched by LIEfS

Bronnen en verantwoording

De informatie over seksuele gezondheid is afgestemd op onderstaande openbare bronnen. De links leiden naar informatie van Thuisarts. Deze informatie kan veranderen; lees voor actuele adviezen ook de bron zelf.

1. **Thuisarts**
   Ik wil condooms gaan gebruiken.

2. **Thuisarts**
   Heb ik een soa?

3. **Thuisarts**
   Ik ben in de overgang. Wanneer kan ik stoppen met voorbehoedmiddelen?

De voorbeeldverhalen zijn fictief en geen cliëntgetuigenissen. De fotografische beelden zijn AI-gegenereerd.



Er zijn mensen van wie je blijft houden, ook als je ze niet meer kunt vasthouden.

Liefdes waaraan je met een glimlach terugdenkt. Soms met een traan. En soms met allebei tegelijk.

Iedere liefde heeft haar eigen verhaal. Haar eigen betekenis. Een plek in je leven die niemand anders hoeft in te nemen.

Alles wat je hebt meegemaakt, hoort bij jou. De mooie herinneringen, de verwachtingen die uitkwamen en de dromen die anders liepen. Wat mooi was, mag mooi blijven. En wat pijn heeft gedaan? Ik hoop dat je daar met de tijd iets zachter naar kunt kijken.

Misschien heb je het verlangen naar een nieuwe liefde een tijdje opzijgelegd. Omdat je iemand bent verloren. Omdat je teleurgesteld bent. Of omdat je eenvoudigweg niet meer wist of je dat hele verliefd-worden nog eens aandurfde.

En kijk eens. Hier ben je nu.

Met je eigen gewoonten, je humor, je kleine eigenaardigheden. Met mensen die je dierbaar zijn en een leven dat je heeft gevormd tot wie je vandaag bent.

En er is nog zoveel dat je niet weet.

Misschien draag je het verlangen naar liefde nog altijd dicht bij je. Misschien heb je het zorgvuldig opgeborgen, ergens waar niemand het zomaar kan aanraken.

Ik hoop dat je het weer eens tevoorschijn durft te halen.

Dat je opnieuw verliefd mag worden. Misschien wel zo heerlijk onverwacht dat je jezelf erop betrapt met een glimlach rond te lopen.

Dat er iemand komt bij wie je graag nog even blijft zitten, ook als de koffie allang op is. Iemand naar wie je gedachteloos je hand uitsteekt. Met wie je kunt lachen om de grootste onzin, maar ook stil kunt zijn zonder dat het ongemakkelijk wordt.

Iemand van wie je op een doodgewone dinsdag ineens denkt: wat ben ik toch blij met jou.

En dat die ander precies hetzelfde voelt.

Dat er naar je wordt uitgekeken. Dat iemand vraagt hoe je dag was en werkelijk benieuwd is naar het antwoord. Dat je wordt aangeraakt met aandacht, aangekeken met verlangen en vastgehouden wanneer je even geen woorden hebt.

En weet je wat ik je ook gun?

Dat je niets hoeft weg te stoppen van wie je bent geweest.

De liefde die nog komt, mag weten van de liefde die er was. Er mag een naam worden genoemd, een herinnering worden verteld. Er mag zelfs nog verdriet zijn.

Want opnieuw liefhebben betekent niet dat je moet vergeten.

Het betekent dat er naast al die herinneringen weer ruimte mag ontstaan voor nieuwe.

Stel je voor…

Dat jij straks zelf zo'n verhaal te vertellen hebt.

Over iemand die zomaar je leven binnenwandelde. Over die eerste ontmoeting, dat onhandige begin en het moment waarop je besefte dat je gevoelens toch echt iets groter waren geworden dan je van plan was.

Wat zou ik graag naar je luisteren.

En vooral willen zien hoe je ogen glimmen wanneer je over die ander vertelt.

Omdat ik weet hoeveel leven, hoeveel liefde en hoeveel moed er achter die glimlach schuilgaan.

Ik gun je nieuwe herinneringen om te koesteren. Iemand bij wie je helemaal jezelf kunt zijn. En dat heerlijke, bijna vergeten gevoel dat je hart zomaar een sprongetje kan maken.

Dat je weer intens mag liefhebben.

En bovenal hoop ik dat er weer intens van jou gehouden wordt.

Liefs,
Lies



COLOFON

Vlinders met levenservaring

Liseth Bijland · Matched by LIEfS

Oktober 2026

matchedbyliefs.nl