

5 manieren om de polariteit in je relatie te eren

Een gids voor zelfbewuste koppels



Door Annemie DC Amami
-alle rechten voorbehouden-

Inleiding

Polariteit is misschien wel het belangrijkste element om te eren in een relatie. Het verwijst naar de mate waarin partners zich tot elkaar aangetrokken voelen op basis van hun seksuele energie en persoonlijkheidskenmerken. Het gaat niet alleen om fysieke eigenschappen en aantrekking, maar ook om emotionele, mentale en spirituele diepgang in die aantrekking.

Waar dit in het begin van een relatie bijna als automatisch wordt ervaren, ebt dit na de verliefdheid fase mogelijks weg. Eens je als koppel in een routine terecht komt en je bent je niet bewust van hoe je de polariteit kan voeden en eren, loopt de relatie vroeg of laat vast. De expansie stopt en partners verliezen elkaar mogelijks uit het oog.

Deze gids wil helpen om zelfbewuste koppels meer inzicht te geven alsook bruikbare tools aan te reiken om de polariteit in hun relatie bewust te eren. Want polariteit zorgt ervoor dat elk individu in de relatie zich gezien, gehoord en erkent voelt voor de bijdrage die éénieder levert aan de duurzaamheid van de relatie en de diepgang van het partnerschap binnen het koppel.



Over mij



Vanuit mijn meer dan 20 jaren ervaring als lichaamstherapeut (sinds 1997) met een postgratuaat in relaxatietherapie (2000), fasciatherapie en somato-psychopedagogie MDB (2012), mijn kennis van de Quantum Coaching (2014) en mijn opleiding tot Tantra teacher (2023), heb ik mij sinds enkele jaren gespecialiseerd in liefde, daten en relaties.

Een holistische én belichaamde kijk op hoe relaties werken, maken mijn benadering uniek in het landschap.

Belichaming gaat verder dan mediteren en ademwerk. Het gaat over een manier van aanwezig zijn bij jezelf, over je dieperliggende lagen ontdekken die onbewust elke (intieme) relatie aansturen en over jouw unieke balans leren kennen van waaruit jij liefde ten volle kan ervaren.

Wetenschap komt samen met een energetische benadering waardoor je als individu en/of als koppel unieke relatievaardigheden leert toepassen die liefde in het licht zetten van wat mogelijk is in een relatie voor jou.

Wat een businesscoach voor de groei van je zaak kan betekenen, kan ik als liefdesmentor voor de groei van je relatie bieden.

Annemie

Inhoud

Wat is polariteit?

05

En waarom is het zo belangrijk in je relatie?

Veel voorkomende valkuilen

07

Hierdoor kan polariteit aan kracht verliezen of op een foute manier aangewend worden

5 manieren om polariteit te eren

09

Voorals je al langer in een relatie bent is dit belangrijk maar er van in het begin oog voor hebben zal je relatie veel solider maken.

Besluit en next steps

16

Wat kan jij nu concreet gaan doen om hiermee aan de slag te gaan?

01 Wat is polariteit?

Polariteit is een begrip uit de natuurkunde en verwijst naar de eigenschap van magneten om elkaar aan te trekken of af te stoten op basis van hun positieve en negatieve polen.

In de context van menselijke relaties verwijst polariteit naar de mate waarin partners zich tot elkaar aangetrokken voelen op basis van hun seksuele energie en persoonlijkheidskenmerken op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak.

Polariteit kan dus worden gezien als een energetische dynamiek tussen twee mensen die ervoor zorgt dat ze elkaar op een bepaalde manier aantrekken of afstoten. Deze dynamiek kan worden beïnvloed door verschillende factoren, zoals persoonlijkheidskenmerken, seksuele aantrekkingskracht, rolpatronen, communicatie en intimiteit.

Het behoud van polariteit in een relatie kan voor sommige koppels uitdagend zijn, vooral naarmate de relatie langer duurt. Het kan echter ook zorgen voor een gevoel van passie, verlangen en verbinding tussen partners. Door bewust aandacht te besteden aan deze dynamiek en te werken aan de factoren die hier invloed op hebben, kunnen partners de polariteit in hun relatie behouden en versterken.



Waarom is het zo belangrijk?

Polariteit is belangrijk in een relatie omdat het zorgt voor een gezonde en evenwichtige dynamiek tussen partners. Het kan leiden tot een gevoel van passie, verlangen en verbinding tussen partners, waardoor de relatie op een dieper niveau wordt versterkt.

Als partners zich niet bewust zijn van de polariteit in hun relatie, kan dit leiden tot problemen zoals verveling, afstandelijkheid, ruzies en zelfs het uitdoven van de liefde. Wanneer er geen polariteit is tussen partners, kan het zijn dat er een gevoel van sleur en routine ontstaat in de relatie, waardoor de passie en het verlangen verdwijnen.

Als partners zich niet bewust zijn van de polariteit in hun relatie, kunnen ze ook moeite hebben om te begrijpen waarom ze zich tot elkaar aangetrokken voelen of juist niet. Het kan zijn dat ze niet begrijpen waarom de relatie niet meer werkt of dat ze zich niet kunnen voorstellen dat het mogelijk is om weer passie en verbinding te voelen.

Daarom is het belangrijk voor partners om in hun relatie actief te werken aan het behoud en/of het versterken ervan waardoor de liefde en verbinding tussen hen kan versterken en verdiepen.

samengevat

- 1 polariteit gaat over de mate waarin partners zich tot elkaar aangetrokken voelen
- 2 Het zorgt voor een gezonde en evenwichtige dynamiek tussen partners
- 3 Het helpt om liefde en verbinding te versterken en verdiepen

02

Veel voorkomende valkuilen

" Als we ons bewust zijn van de polariteit in onze relatie kunnen we deze gebruiken als een krachtige bron van intimiteit en groei."

-Harville Hendrix, auteur van 'Getting the love you want'-

Gebrek aan polariteit of onbewust zijn ervan kan verschillende valkuilen naar voor brengen.

Ik benoem hier de meest voorkomende valkuilen die ik in de praktijk vaststel. Het herkennen en bewust worden van valkuilen in je eigen relatie zal jou en je partner helpen om de polariteit te herstellen en naar waarde te schatten.

Het zal de kwaliteit van de relatie verhogen waardoor er ook meer verbinding en duurzaamheid ervaren wordt.

Onzekerheid, ontevredenheid en frustratie

Vooral het niet openlijk communiceren kan polariteit tussen partners verminderen en dus onzekerheid, ontevredenheid en frustratie veroorzaken. Het gaat hier niet alleen over het communiceren van seksuele verlangens en behoeften maar ook over andere behoeften die in een relatie plaats innemen en de ander het gevoel geven 'gezien' en 'gehoord' te worden.

Ongelijke machtsverhoudingen in de relatie

Wanneer de stereotypen in de traditionele genderrollen geen ruimte tot evolutie krijgen en je als partners komt vast te zitten daarin, zal dit leiden tot ongelijke machtsverhoudingen in de relatie. Dit sluipt vaker onbewust de relatie binnen dan je denkt en kan op lange termijn grote schade aanrichten.

Verveling en afstandelijkheid

Een drukke levensstijl, het runnen van je eigen zaak of veel verantwoordelijkheid moeten dragen in je werk kunnen ervoor zorgen dat je je partner uit het oog verliest. Of dat je jezelf verliest in de storm van het leven. Hierdoor kan - ondanks je drukke levensstijl - verveling optreden en afstandelijkheid, vooral op vlak van intimiteit en seksualiteit. Maar ook het gebrek aan persoonlijke groei en ontwikkeling kan ervoor zorgen dat partners hierin vast komen te zitten.

Moeilijker tot verbinding komen met elkaar

Vooral bij stellen die zich niet bewust zijn van het belang van polariteit merk ik de angst om zich kwetsbaar op te stellen en hun ware gevoelens te delen. Ofwel omdat dit van in het begin aanwezig was en er geen of te weinig tools belichaamd worden die veiligheid bieden om kwetsbaarheid te tonen ofwel omdat er na jaren in een bepaalde routine te functioneren het gevoel is opgetreden van 'elkaar te willen sparen' en conflict uit de weg te gaan.



03

5 manieren om polariteit te eren

“

" Polariteit is niet alleen iets dat we in de slaapkamer nodig hebben, het is wat we in elke relatie nodig hebben om ons te verbinden en ons tot elkaar aangetrokken te voelen. "

-Esther Perel, psychotherapeute en auteur-

I. Accepteer en omarm elkaars verschillen

Mannen en vrouwen hebben van nature verschillende energieën en eigenschappen. Door deze verschillen te erkennen en te accepteren, kun je de polariteit tussen jullie behouden. Respecteer elkaars perspectieven en manieren van doen.

Verschieden zijn een natuurlijk onderdeel van een gezonde relatie. Toch kan het echt soms een uitdaging zijn om ze te omarmen, vandaar dat ik hier enkele tips geef:

- ✓ Verplaats jezelf in de schoenen van de ander en probeer je in te leven in de situatie om te ontdekken en te begrijpen waarom je partner de dingen doet of niet doet op een bepaalde manier.
- ✓ Focus op de positieve aspecten in plaats van steeds de negatieve aspecten in je aandacht te houden. Kijk naar hoe die positieve aspecten de relatie verrijken.
- ✓ Ga oplossingsgericht elkaars verschillen overbruggen. Dit wil niet zeggen dat je het eens moet zijn met de ander maar dat je naar iets zoekt dat voor beiden werkt.

2. Blijf zorg dragen voor verdiepende intimiteit

Polariteit wordt vaak gevoeld door fysieke intimiteit. Zorg ervoor dat je tijd vrijmaakt voor intimiteit en seksuele activiteit om deze energie in stand te houden. Het is veruit de belangrijkste energie in een relatie, maar ook oog hebben voor de andere vormen van intimiteit kan belangrijk zijn tot het in stand houden van de polariteit tussen partners:

Emotionele intimiteit: Dit gaat over de emotionele verbinding tussen partners, zoals het delen van gevoelens, verlangens en dromen. Emotionele intimiteit kan bijdragen aan de polariteit tussen partners door het creëren van een diepere emotionele band tussen hen.

Mentale intimiteit: Dit gaat over het delen van ideeën, interesses en intellectuele gesprekken tussen partners. Mentale intimiteit kan bijdragen aan de polariteit tussen partners door het creëren van een intellectuele stimulatie en het delen van een gezamenlijke visie op de wereld.

Spirituele intimiteit: Dit gaat over het delen van spirituele waarden en overtuigingen tussen partners. Hierin gaat het over zaken die gericht zijn op zingeving zoals mededogen, dankbaarheid, vergeving, integriteit, dienstbaarheid en verbinding met de natuur. Spirituele intimiteit kan bijdragen aan de polariteit tussen partners door het creëren van een gezamenlijk gevoel van doel en richting in het leven.

Experientiële intimiteit: Dit gaat over het delen van ervaringen en avonturen samen, zoals reizen, sporten of kunst bezoeken. Experientiële intimiteit kan bijdragen aan de polariteit tussen partners door het creëren van gedeelde herinneringen en het ervaren van nieuwe dingen samen.

3. Respecteer elkaars rol en zorg voor een evenwichtige machtsverhouding



In een relatie kan het respecteren van elkaars rol bijdragen aan de polariteit. Elke persoon heeft zijn eigen vaardigheden, talenten en verantwoordelijkheden in een relatie. Accepteer deze rollen en waardeer elkaars bijdragen. Eer het mannelijke en het vrouwelijke in jezelf en in elkaar en erken elkaars rol, spreek het uit, maak het duidelijk. En durf hier ook in groeien. Een rol kan en mag evolueren en zelfs veranderen.

Hoewel polariteit impliceert dat er verschillen zijn in macht, is het belangrijk dat deze verhouding evenwichtig blijft. Dit heet authentieke macht en zet je als individu net in een staat van samenwerken in plaats van strijd.

Vermijd het creëren van een ongelijke machtsverhouding tussen jullie en zorg ervoor dat je allebei een stem hebt in de besluitvorming in de relatie. Dit kan helpen om de polariteit te behouden en de relatie gezond te houden.

4. Open en eerlijke communicatie

“

"Het vermogen om open en eerlijk te communiceren met elkaar is essentieel voor het behoud van de polariteit tussen partners. Het is alleen door het delen van onze diepste gedachten en gevoelens dat we in staat zijn om een diepere verbinding en intimiteit te creëren."

-Anoniem-

Goede communicatie tussen partners is essentieel voor het behoud van de polariteit in een relatie. Partners die open en eerlijk met elkaar communiceren, zullen over het algemeen een sterkere polariteit ervaren dan partners die hun gevoelens en emoties niet delen.

Hoe bewuster je bent van waar en hoe je de communicatie kan verbeteren, hoe beter dit zal zorgen voor de polariteit tussen partners maar ook voor de verbinding en de mate waarin herstel kan plaatsvinden.

Misschien is herstel wel één van de belangrijkste tools om een liefdesrelatie duurzaam te maken.

communicatie

- 1 biedt ruimte voor begrip door gevoelens en behoeften met elkaar te delen over de verschillende aspecten van de relatie
- 2 bevordert empathie en verbinding door de gevoelens van de ander te erkennen
- 3 vermindert misverstanden en helpt tot oplossingen komen

Het is belangrijk om te onthouden dat effectieve communicatie niet alleen gaat over spreken, maar ook over luisteren. Partners moeten in staat zijn om te luisteren naar elkaars gevoelens en gedachten zonder oordeel en proberen te begrijpen waar de ander vandaan komt.

Alleen dan kan er echt begrip en verbinding worden gecreëerd, wat essentieel is voor het herstellen van een beschadigde relatie, maar ook om de polariteit te eren.

Durf een manier vinden waardoor praten gemakkelijker gaat. Voorbeelden zijn al wandelend, liggend naast elkaar of tegenover elkaar terwijl je elkaars handen vasthoudt.



5. Maak tijd voor persoonlijke groei én relatiegroei

Polariteit kan ook versterkt en geëerd worden door het verschil in persoonlijke groei en ontwikkeling. Moedig elkaar aan om te groeien en nieuwe dingen te ontdekken, zowel op persoonlijk als op professioneel vlak.

Respecteer elkaars interesses hierin en deel met elkaar wat het jou brengt als je nieuwe dingen ontdekt, een cursus volgt of aan persoonlijke ontwikkeling doet.

Maar minstens even belangrijks is bewust investeren in relatiegroei. Dit is persoonlijke groei op relationeel vlak en doe je dus altijd samen.

Volg een cursus samen, neem deel aan een koppel retreat, probeer af en toe van rol te wisselen zodat de dynamiek tussen jullie verandert en er meer gelaagdheid in de relatie komt of neem een coach onder de arm.

Het uitbreiden van je relatievaardigheden is één van de mooiste geschenken die je jezelf en je relatie kan geven. En laat het nu net in onze intieme relaties zijn dat we de grootste persoonlijke groei kunnen maken. Dus dat zijn twee vliegen in één klap...

04

Besluit en Next Steps

Polariteit is een heel mooi principe om bewust mee aan de slag te gaan in je relatie. Het eren van dit principe geeft er meteen ook een tantrische smaak aan. Ik geef je in dat kader graag nog enkele tips:

1. Durf naar je partner kijken alsof hij/zij het meest belangrijke is voor jou. Erken de god en de godin in jezelf en de ander. Dit zal meteen de hart-verbinding tussen jullie versterken.
2. Erken de unieke balans tussen jouw natuurlijk mannelijke en natuurlijk vrouwelijke energie en eer die polariteit in jezelf én in je relatie
3. Blijf elkaar bewust aanraken, liefdevol, zachtaardig, ondersteunend en blijf voelen wat dat met je doet.
4. Luister naar elkaar met de oren van je hart zodat je ook hoort wat er niet uitgesproken wordt.
5. Zet bewuste actie die de relatie centraal zet. Want flow in je relatie doet het stromen op elk ander vlak in je leven.

Wil jij graag aan de slag met mij persoonlijk?
Neem vrijblijvend contact met me op voor een
gratis LOVE TALK van 30min
waarin we samen kijken hoe ik je het best kan helpen.



info@amami.be

www.amami.be

+32(0)474941963