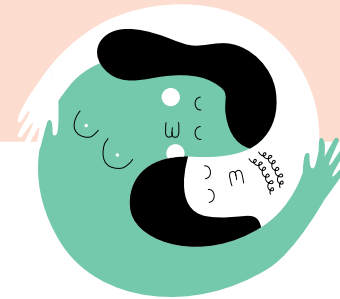


1

# WAKKER WORDEN

*Sprookjes bestaan niet*



## NADELEN VAN DE PRINS OP HET WITTE PAARD



♥ Hij heeft alleen maar oog voor Assepoester

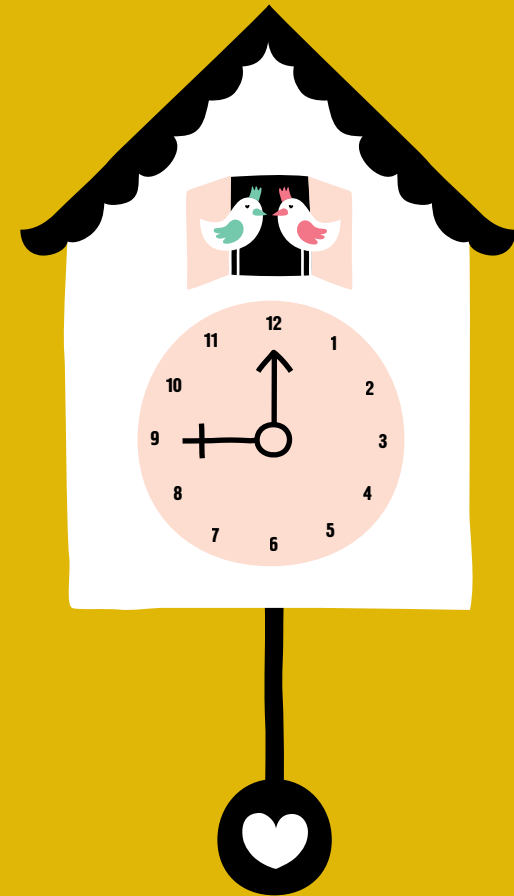
♥ Hij draagt een rare maillot

♥ Hij zet de vuilniszakken niet buiten

♥ Hij bestaat niet

♥ Hij verschoont geen luiers

## MAAK TIJD VOOR ELKAAR



Omdat hij het waard is

5

## TIPS OM HORMONEN TE BENUTTEN

Oxytocine, vasopressine, dopamine en testosteron zijn liefdeshormonen. Hoe zorg je ervoor dat je die in overvloed aanmaakt? Wetenschapsjournalist Mark Mieras geeft tips.



1

### KNUFFEL MEER

Zoenen, seks, strelen en aankijken zorgen voor de productie van het knuffelhormoon oxytocine en vasopressine.

### MAAK ZIN

Het libido testosteron stimuleer je door seksueel actief te zijn. Zin in seks, krijg je van seks.

2

**X+X=**  
**XXXX**

### BELEEF AVONTUREN

Met nieuwe ervaringen stimuleer je het verliefdheidshormoon dopamine. Een weekendje weg, samen naar theater of iets nieuws proberen in bed kan dus voor vlinders zorgen.



3

### ZORG VOOR JEZELF

Sporten, ontspannen, afvallen, goed slapen en zon bevorderen de aanmaak van testosteron. Relax mama!

4



### EET PITTIG

De 'hete' stof capsaïde in rode peper stimuleert de productie van oxytocine. Neem je man dus vooral mee naar de Thai.

5



# Contract

**WIJ BELOVEN PLECHTIG DAT WE ELKAAR LIEFDEVOL WAARSCHUWEN ALS ÉÉN VAN ONS:**

- 1** dreigt te blijven steken in de ouderrol en de partnerrol begint te vergeten
- 2** lollige pyjama's gaat dragen in bed
- 3** geen moeite meer doet er leuk uit te zien voor de ander
- 4** wel heel vaak aan die sexy collega denkt

**PARTNER 1**

Plaats  
Datum  
Naam

Handtekening

**PARTNER 2**

Plaats  
Datum  
Naam

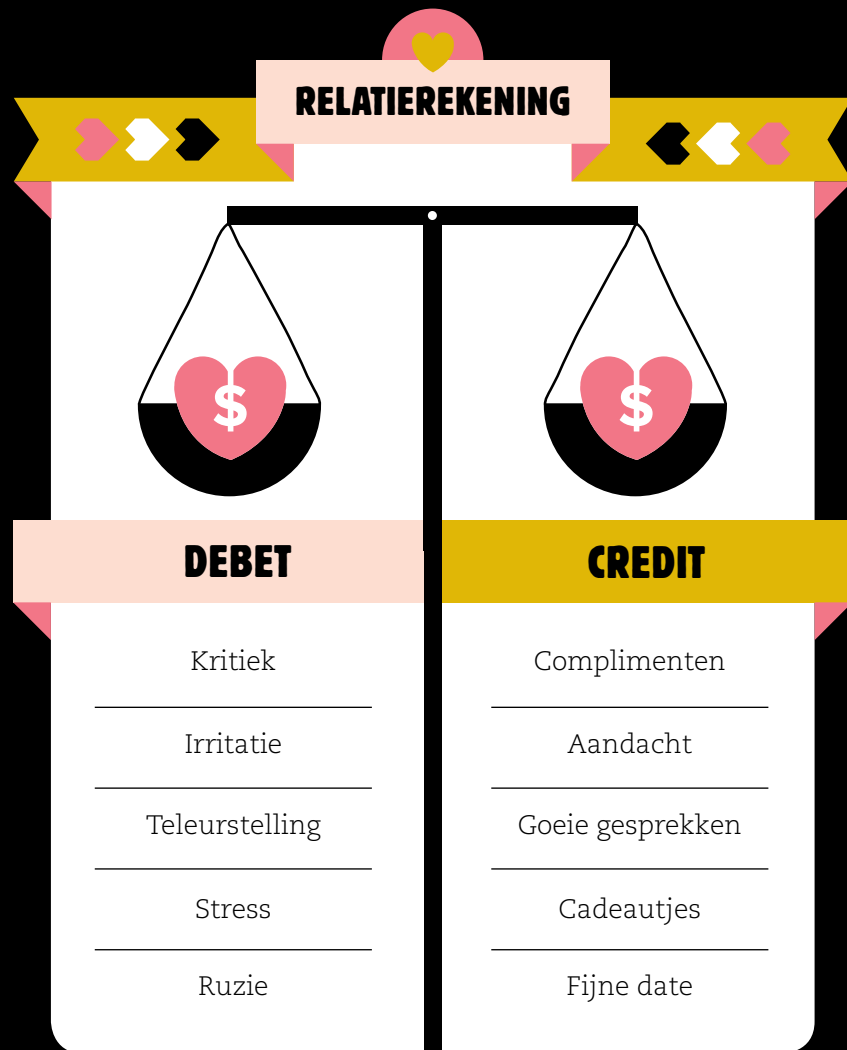
Handtekening



## EN ZE LEEFDEN NOG LANG EN GELUKKIG...



## ZORG DAT JE NIET ROOD KOMT TE STAAN



HÉ PSSSSST, SOMS MOEITE OM ZIN TE MAKEN?

Leg dan nu dit boekje weg  
en kijk op [www.shespot.nl](http://www.shespot.nl)

Veel plezier ;-)

SCHAT,  
ZET DIE TV  
MAAR UIT  
HOOR...

**Bij elkaar  
blijven  
is het  
nieuwe  
scheiden**



## 9 X NOGAL LOGISCH DAT JE RELATIE IS VERANDERD

- 9 Jullie weekplanning is inmiddels ingewikkelder dan het blokkenschema van Lowlands
- 8 Een vakantie is geslaagd als er een zwembad is waar de kinderen zich vermaken
- 7 Na een of meerdere zwangerschappen en bevallingen heb je geen enkele gêne meer voor welke geuren en lichaamsgeassen dan ook
- 6 Een avondje samen is net zo moeilijk te regelen als een kaartje voor een concert van Take That
- 5 Je huis lijkt bij tijd en wijle meer op een kinderopvang dan op de romantische thuishaven
- 4 Je hebt er een complete reeks onderwerpen bij waar je het grondig over oneens kunt zijn
- 3 Je krijgt allebei 's nachts structureel minder slaap en hebt overdag meer te doen
- 2 Dichtendseks is net zo zeldzaam als een regenboog op een onbewolkte dag
- 1 Hij is niet meer je enige grote liefde

**1 KEER IN  
DE  
WEEK  
IS GOED**

**1 KEER IN  
DE  
MAAND  
IS GOED**



## MAAK ER GEEN WEDSTRIJDJE VAN

MAMA PAPA

4 2

UITSLAPEN

MAMA PAPA

1 3

AVOND UIT MET VRIENDEN

MAMA PAPA

3 1

DE BOB ZIJN

MAMA PAPA

0 2

LANGS HET VELD STAAN

Soms heeft de één iets meer vrije tijd nodig en soms de ander. Bind niet de strijd met elkaar aan, maar maak een goede verdeling van de taken gebaseerd op jullie behoeftes. Wees een team en geen rivalen.

# Dirty Talk

1

2

3

Verzin zo veel mogelijk woorden voor het mannelijk geslachtsdeel

Lees ze voor aan je man

Vraag naar aanvullingen



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



NR 1