

# De Liefdesringen



Samen groeien  
in authenticiteit  
en liefde



leonie  
Dath

relatiecoach & systemisch coach

# Inleiding

Welkom, mooie zielen. In dit e-book neem ik jullie als stel mee op een reis naar meer diepgang, verbinding en authentieke liefde. Met behulp van het dit groeikompas onderzoeken jullie samen hoe vrij en waarachtig jullie jezelf kunnen zijn in de relatie – en hoe je elkaar kunt blijven uitnodigen tot groei zonder te forceren.

Of je nu pas samen bent, of al jaren een verbinding hebt: dit kompas helpt jullie om bewust lief te hebben, in waarheid, veiligheid en openheid.

## Wat zijn de Liefdesringen?

De Liefdesringen is een visueel en energetisch model dat inzicht geeft in hoeveel van je ware zelf je toelaat en leeft in relatie met anderen. Het maakt zichtbaar of je leeft vanuit je essentie, of nog (deels) geleid wordt door oude patronen van aanpassen of overleven.

**Elke laag in het model vertegenwoordigt een stadium van authenticiteit.** Het doel is niet om "perfect" of "100%" te zijn, maar om steeds bewuster te leven vanuit wie jij diep vanbinnen bent – met liefde voor waar je nu staat en compassie voor waar je vandaan komt.

# Waarom dit kompas gebruiken?

Veel mensen zeggen:

*"Ik kan helemaal mezelf zijn bij hem/haar."*

Maar wat betekent dat echt? Dit model helpt om dat gevoel te verdiepen:

- Het maakt zichtbaar waar iemand écht staat in zelfexpressie.
- Het helpt onderscheid maken tussen veilige verbondenheid en idealisatie.
- Het nodigt uit tot bewustzijns groei in plaats van stilstand.
- Het moedigt cliënten aan om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen proces.

## **\*Aanreiking**

Dit model is geen oordeel, maar een uitnodiging. Iedere laag heeft een functie gehad. Je hebt je aangepast om te overleven, en nu mag je leven om te stralen.

De Liefdesringen herinneren je eraan dat liefdevolle groei begint met waarheid – zacht, krachtig en steeds dieper verankerd in jezelf.

# De Liefdesringen uitgelegd

Dit kompas bestaat uit vier lagen die elk een stadium van zelf-zijn en verbinding vertegenwoordigen:

## De ontwikkelingsringen



## **Overlevingszelf (0–30%) Bescherming boven verbinding**

- Je leeft vooral vanuit angst, trauma, oude wondstukken of innerlijke afsplitsing.
- Hier is nauwelijks ruimte voor je echte zelf. Je “doet mee”, maar voelt je diep eenzaam of onveilig.
- In relaties: je onderdrukt jezelf of sluit af. Er is controle, afhankelijkheid of afstand.

## **Aangepast Zelf (30–70%) Tussen overleven en verlangen naar verbinding**

- Hier leef je deels vanuit oude overtuigingen of beschermingsmechanismen: pleasen, aanpassen, je groter of kleiner maken.
- Je probeert erbij te horen, geliefd te zijn, maar raakt soms verwijderd van je ware zelf.
- In relaties: je laat maar een deel van jezelf zien. Je voelt verbinding, maar ook innerlijke spanning.

## **Authentieke Zelfexpressie (70–90%)**

### **Bewuste groei in verbinding**

- Je voelt je veilig genoeg om jezelf te zijn, ook in kwetsbaarheid. Je stem is helder, je grenzen zijn voelbaar.
- Er kunnen nog kleine patronen aanwezig zijn van bevestiging zoeken of conflict vermijden, maar je herkent ze sneller.
- In relaties: je groeit samen, er is ruimte voor confrontatie én verdieping.

## **Zelf-essentie (100%)**

### **De kern van wie je bent**

- Dit is je puurste zelf. Wie je bent zonder masker, zonder druk, zonder behoefte aan goedkeuring.
- Vaak ervaar je deze laag in momenten van diepe rust, spiritueel bewustzijn of het besef dat niets meer “moet”.
- In relaties: je durft volledig zichtbaar te zijn, ook in je rauwheid en imperfectie. Je wordt niet kleiner om de verbinding te behouden.

# Zelfreflectie voor elk van jullie

Beantwoord ieder voor zich (en daarna samen) de volgende vragen:

1. Welk percentage van jezelf voel jij dat je leeft in deze relatie?
2. In welke laag van de Liefdesringen bevind jij je?
3. Wat houd jij nog achter uit angst of twijfel?
4. Waar verlang jij naar om meer van jezelf te tonen?
5. Welke delen van jou mogen (nog meer) welkom zijn?

## Oefening Samen groeien in liefde:

Neem samen 30 minuten de tijd om deze antwoorden met elkaar te delen. Luister zonder te reageren of te corrigeren. Alleen ontvangen.

Wat gebeurt er als...

- Jij steeds iets meer jezelf durft te zijn?
- Jij je partner uitnodigt zonder druk te leggen?
- Jullie beiden verantwoordelijkheid nemen voor jullie binnenwereld?

## **Bespreek verder:**

- Waar is er nog ruimte voor groei?
- Wat wil je loslaten aan oude patronen?
- Wat wens je elkaar toe qua vrijheid en zelf-zijn?

## **Nog meer praktische oefeningen:**

### **- Het Spiegelgesprek -**

Zit tegenover elkaar. Om de beurt kijkt de een 2 minuten in stilte naar de ander en zegt daarna:

*"Wat ik zie in jou..."*

*"Wat ik nog niet altijd durf te tonen is..."*

### **- De Groeimeter -**

*Teken de Liefdesringen en vul in:*

Waar zit jij?

Waar zit je partner volgens jou?

Wat heb je nodig om 1 laag dieper te zakken in verbinding?

### **- Ritueel van verdieping -**

*Schrijf een brief naar je partner waarin je:*

jezelf erkent voor je groei

je partner bedankt voor wie hij/zij is  
een verlangen deelt voor de toekomst

# Intimiteit en seks in groeiende Liefde

Intimiteit is veel meer dan lichamelijke nabijheid. Het is de ruimte waarin je jezelf laat zien zoals je écht bent, en waarin je de ander ontvangt in diens volle mens-zijn.

*Omdat intimiteit en seks een belangrijk aspect is in een beginnende fase, besteed ik hieraan extra veel aandacht.*

## Man en Vrouw verschillen

Wanneer mannen en vrouwen niet volledig zichzelf zijn in het begin van een relatie, vertaalt zich dat direct in hun seksuele beleving, gedrag en verbinding. Hieronder geef ik een verdiepende uitleg per geslacht, gevolgd door herkenbare voorbeelden.



**Tip: combi-deal**  
**lees meer over**  
**de relatiedynamiek**

## De vertaling bij de vrouw: seks als vorm van bevestiging of aanpassing

### **Wanneer een vrouw minder dan 70% zichzelf is:**

- Ze voelt zich (nog) niet veilig genoeg om haar volledige zelf, verlangens of ritmes te tonen.
- Ze is vaker afgestemd op de ander, dan op haar eigen lichaam.
- Haar seksualiteit is gericht op verbonden blijven, niet op uitdrukken wie ze is.

### **Hoe dát zich uit in seks:**

- Ze zegt vaker “ja” terwijl ze eigenlijk “nee” voelt (of “misschien”).
- Ze stemt haar tempo en expressie af op wat zij denkt dat hij prettig vindt.
- Ze is meer “mooi en begeerlijk” dan wild, rauw of écht in haar eigen energie.
- Orgasme wordt soms nagespeeld, ingehouden of gejaagd.
- Seks voelt oppervlakkig of “functioneel”, zelfs als het fijn lijkt.

### **Voorbeelden:**

- Ze ligt tijdens de seks stil of gespannen, denkt na over hoe ze eruitziet, en checkt of hij het fijn heeft – zonder echt te voelen wat ze zelf nodig heeft.
- Ze laat niet horen als iets pijn doet, of als ze niet nat genoeg is, uit angst hem te kwetsen.
- Ze raakt opgewonden omdat ze wíl dat het lukt – niet omdat haar lichaam werkelijk spreekt.

*Haar lichaam wil misschien zacht, langzaam, wild of afwezig zijn – maar haar hoofd kiest voor veiligheid, pleasegedrag of controle.*

Vertaling bij de man: seks als prestatie of vermijding.

**Wanneer een man minder dan 70% zichzelf is:**

- Hij voelt (nog) niet de ruimte om zijn gevoelens, verlangens of onzekerheden te tonen.
- Hij is vaak gericht op “goed doen”, “het waarmaken” of “controleren”.
- Hij gebruikt seks (vaak onbewust) als middel om verbinding of bevestiging te krijgen.

## Hoe dát zich uit in seks:

- Hij wil het initiatief houden, tempo bepalen, “presteren”.
- Hij voelt frustratie of schaamte als hij geen erectie krijgt of niet tot een hoogtepunt komt.
- Hij vraagt zelden of nooit naar wat zij voelt of verlangt.
- Hij kan seks gebruiken om emoties niet te hoeven bespreken.
- Hij blijft op afstand – fysiek dichtbij, emotioneel ver weg.

## Voorbeelden:

- Hij duikt direct het lichaam in zonder afstemming, omdat dat vertrouwd is en controle geeft.
- Hij raakt gefrustreerd of onzeker als haar opwinding uitblijft, en ervaart dat als falen.
- Hij zegt zelden “ik voel me kwetsbaar / onzeker / verdrietig” en gebruikt seks als manier om alsnog verbonden te voelen.

*Zijn lichaam wil misschien vertragen, zachter zijn of gewoon aanwezig blijven zonder doel – maar zijn hoofd stuurt hem richting actie, bevestiging of prestatiedrang.*

Wat er gebeurt als beiden wél meer zichzelf worden.

**Wanneer man en vrouw zichzelf steeds meer toestaan te zijn – ook in hun seksualiteit – ontstaat er:**

- Vertraging en diepe afstemming op wat lijf en hart écht voelen.
- Toestemming om te twijfelen, te voelen, te huilen, te lachen of te stoppen.
- Diepere orgasmes die voortkomen uit overgave, niet uit doelgerichtheid.
- Seks wordt een vorm van expressie, heling, spelen en ontmoeten.
- Er ontstaat ruimte voor energetische verbinding, hart-openende aanraking en zachtheid.

## Samenvattend:

<b>Aspect</b>	<b>Vrouw (minder dan 70% zichzelf)</b>	<b>Man (minder dan 70% zichzelf)</b>
Focus	Verbinding behouden, goedkeuring krijgen	Presteren, bevestiging, controle
Seksuele houding	Aanpassend, onzeker, overmatig afgestemd	Actief, doelgericht, emotioneel afstandelijk
Innerlijk conflict	Wil verbinden, maar verliest zichzelf	Wil zichzelf zijn, maar durft niet te zakken
Wat nodig is	Veiligheid, vertraging, bedding	Ruimte, erkenning van gevoel, zachtheid

## Intimiteit per laag in de Liefdesringen

<b>Laag</b>	<b>Effect op intimiteit</b>
Overlevings-Zelf (0–30%)	Gesloten hart, angst voor afwijzing. Intimiteit voelt onveilig of verplicht. Seks kan vermijdend of leeg aanvoelen.
Aangepast Zelf (30–70%)	Je doet je mooier of sterker voor dan je je voelt. Je houdt bepaalde gevoelens of verlangens in. Seksualiteit is vaak gericht op bevestiging.
Authentieke Zelf (70–90%)	Je durft je lichaam én je gevoelens te tonen. Er is ruimte voor echte aanraking, trager, echter. Seks wordt expressie van verbinding.
Zelf-essentie (100%)	Intimiteit is versmelting zonder verlies van zelf. Er is ruimte voor stilte, kwetsbaarheid, spiritualiteit en volledige overgave.

## **Reflectievragen**

- Wat betekent echte intimiteit voor jou?
- Wanneer voel jij je het meest verbonden met je partner?
- Zijn er aspecten van je seksualiteit of lichaam die je nog niet deelt?
- Waar verlang je naar in lichamelijke of emotionele nabijheid?

## **Oefening: Intimiteitsdialoog**

Ga tegenover elkaar zitten en stel om de beurt de volgende vragen:

- “Wat ik het meest verlang om met jou te delen is...”
- “Wat ik spannend vind om te tonen is...”
- “Wat jij mag weten over mijn lichaam of verlangens is...”

## **Vertragen als sleutel**

In echte intimiteit is er geen haast. Door te vertragen ontstaat er ruimte voor diepte. Of het nu om aanraking, gesprekken of samenzijn gaat – trager is vaak dieper. Laat stilte toe. Laat jezelf toe. Laat de ander binnen.

# Herinnering voor onderweg

## **Idealiserende Liefde vs. Authentieke Liefde**

Het model helpt onderscheiden tussen twee vormen van liefde:

**Idealiserende liefde** (vaak bij >90% gevoel van 'jezelf kunnen zijn' in vroege fase)

- Er lijkt geen frictie of conflict te zijn.
- Je projecteert jouw verlangens op de ander.
- Je voelt je "compleet" door de ander.
- Maar: groei stopt. Je laat ongemakken of je schaduw nog niet toe.

### **Authentieke liefde**

- Je kunt eerlijk zijn, ook als het ongemakkelijk is.
- Je durft te confronteren zonder angst voor verlies.
- Je ervaart ruimte om te groeien, niet alleen harmonie.
- De relatie draagt bij aan zelfontwikkeling.

Liefde is geen eindpunt, maar een voortdurende uitnodiging om te groeien, te verzachten, en dieper aanwezig te zijn in jezelf en met elkaar.

Jullie hoeven niet perfect te zijn. Jullie mogen echt zijn. En dat vergt moed.

Blijf voelen. Blijf spreken. Blijf uitnodigen.

Mantra voor jezelf *"Elke keer dat ik mezelf durf te zijn, bouw ik aan een relatie die waarachtig is – niet perfect, maar echt."*

**Dankjewel voor jullie moed, liefde en  
bewustzijn.**

**Met liefde geschreven voor stellen die  
kiezen voor groei, waarheid en echtheid.**

**Leonie Poth  
Relatiecoach, bewustzijnscoach &  
retraite facilitator**



**[www.leoniepoth.nl](http://www.leoniepoth.nl)**