

a) **Hoe is het met je liefdesleven?**

b) Hoe voelt het om 80+ te zijn ?

Het gedicht dat aan mijn hart geplakt zit.

LIEFDE

Kon ik één gaaf der jeugd terug verkrijgen,
Ik vroeg de makkelijke ontroerbaarheid
Van 't hart, dat nog niet heeft geleerd te zwijgen,
Maar vrijlijk bij den breuk der dromen schreit.

Nu ben ook ik gewend mij te gewennen;
Ik trek mij allengs in mijzelf terug.
En ach, zelfs die mij beter moesten kennen,
Ik schijn hun wellicht liefdeloos en stug.

Toch ben ik vol verholen tederheden,
Gekneusde liefde, die geen uitweg vond,
Oneindig medelijden met wie leden,
Bewogenheid, die 't zware leven schond.

Alleen wanneer ik neder ben gezeten
In avondeenzaamheid en lampgesuis,
En al wat mij benauwde heb vergeten,
Begint er in mijn hart een zacht geruis.

Dan wellen in mij nooit- verwonnen drangen,
Dan gaat een stroom van liefde van mij uit,
Die alle mensen in zich houdt omvangen,
Nu zij zich eindelijk niet meer voelt gestuit.

Dan heb ik 't hart weer van mijn jeugd gevonden,
En ben ik warm van innerlijken gloed.
Al wat de wereld in zich houdt gebonden
Dat voer ik de beminde tegemoet.

Dan schijnt het mij, bij 't zien van zóveel derven,
Van zóveel vleugels tot geen vlucht ontvouwd,
Dat ik alleen maar door voor hen te sterven
Hun tonen kan, hoeveel ik van hen houd.

Een oogwenk – de bekoring is gebroken,
Ik meng het mijne weer met hun bestaan.
Ik heb hun van mijn liefde niet gesproken,
En dit moet alles langs hen henengaan.

Als we 'gedrag' consequent gebruiken voor wat de mensen doen, en 'ethiek' voor hun waardering van de waarde' van hun handelingen, dan kan de term 'moreel' worden gebruikt om de gehele menselijke situatie samen te vatten, die samenhangt met het bestaan van zowel het gedrag als de waardering van dat gedrag.

Ons **zedelijk bewustzijn** is een toestand van spanning die in eenieder van ons wordt opgeroepen door het alom begrepen woord 'geweten'.

(‘De Geschiedenis van de Moraal’ van Crane Brinton. blz 12)

Een definitie van de mens: **‘een dier met zedelijk besef.’**

Definitie van het huwelijk

‘Huwelick ofte echt is een verzameling van man en wijf tot een gemeen leven, medebrengend een wettelick gebruyck van malkanders lichaam.’

Hugo de Groot (1563-1645)

‘seks is niet meer dan een beloningsmechanisme om ons aan te moedigen ons genetisch materiaal door te geven.’ Bill Bryson

Citaat bldz 71 ‘Je zult spinazie eten’ van Jan Knol filosoof

Je wordt blijer doordat iets of iemand je steunt om in je bestaan te volharden. Dus voor Spinoza is liefde eigenlijk blijdschap. Je houdt van iemand omdat je beseft dat je relatie met hem of haar je levenskracht vergroot, Je hebt iemand lief omdat die wat aan je bestaan toevoegt en omdat je die persoon niet wil missen, koester je hem of haar.

Als die persoon je minder gaat aanspreken en minder toevoegt, verdwijnt ook weer de interesse.’

The greatest illusion is that life should be perfect.

NRC artikel: LAT-relaties

Citaat: "Een latrelatie is vooral belangrijk voor de emotionele omgang van partners met elkaar. „Ieder mens heeft één of twee anderen in zijn omgeving nodig met wie hij of zij zonder schroom zorgen, twijfels en stil-verdriet kan delen.”

Veel zorgen, twijfels en stil-verdriet bespreek je binnen het huwelijk, **maar niet alle**. 'Waar niet over gesproken kan worden daar moet men over zwijgen. Maar dan gebeurt het dat je iemand een gelijkgestemde belangstelling ontmoet. Hoe beter je die iemand leert kennen, hoe meer bewondering je gaat koesteren.

Maar hoe zit dat met een liefdesleven van meer dan 50 jaar?

<https://www.allesoverseks.be/hormonen-functie-van-testosteron-en-oestrogeen#title4>

Bindingshormonen: van verliefdheid naar liefde

Bij verliefdheid is **de rol van bepaalde chemische stoffen** die de communicatie tussen de hersencellen regelen, de zogenaamde neurotransmitters, **erg belangrijk**.

Als je verliefd bent zijn vooral de hormonen dopamine, noradrenaline en fenylethylamine (PEA) sterk actief.

Deze stimulerende stoffen geven je een buitengewoon energiek, euforisch en bijna 'high' gevoel.

Alles over verliefdheid en hoe het voelt om verliefd te zijn

Van verliefdheid naar liefde

Als verliefdheid overgaat in liefde, gaan de partners zich aan mekaar hechten. Hierbij worden oxytocine, vassopressine en endorfine aangemaakt.

Vassopressine

Bij het ontstaan van gevoelens van verbondenheid spelen zowel bij mannen als bij vrouwen de hormonen oxytocine en vassopressine een rol.

Veel zorgen, twijfels en stil-verdriet bespreek je binnen het huwelijk, **maar niet alle**. 'Waar niet over gesproken kan worden daar moet men over zwijgen. Maar dan gebeurt het dat je iemand een gelijkgestemde belangstelling ontmoet. Hoe beter je die iemand leert kennen, hoe meer bewondering je gaat koesteren.

Maar hoe zit dat met een liefdesleven van meer dan 50 jaar?

<https://www.allesoverseks.be/hormonen-functie-van-testosteron-en-oestrogeen#title4>

Bindingshormonen: van verliefdheid naar liefde

Bij verliefdheid is **de rol van bepaalde chemische stoffen** die de communicatie tussen de hersencellen regelen, de zogenaamde neurotransmitters, **erg belangrijk**.

Als je verliefd bent zijn vooral de hormonen dopamine, noradrenaline en fenylethylamine (PEA) sterk actief.

Deze stimulerende stoffen geven je een buitengewoon energiek, euforisch en bijna 'high' gevoel.

Alles over verliefdheid en hoe het voelt om verliefd te zijn

Van verliefdheid naar liefde

Als verliefdheid overgaat in liefde, gaan de partners zich aan mekaar hechten. Hierbij worden oxytocine, vassopressine en endorfine aangemaakt.

Vassopressine

Bij het ontstaan van gevoelens van verbondenheid spelen zowel bij mannen als bij vrouwen de hormonen oxytocine en vassopressine een rol.

Veel zorgen, twijfels en stil-verdriet bespreek je binnen het huwelijk, **maar niet alle**. 'Waar niet over gesproken kan worden daar moet men over zwijgen. Maar dan gebeurt het dat je iemand een gelijkgestemde belangstelling ontmoet. Hoe beter je die iemand leert kennen, hoe meer bewondering je gaat koesteren.

Maar hoe zit dat met een liefdesleven van meer dan 50 jaar?

<https://www.allesoverseks.be/hormonen-functie-van-testosteron-en-oestrogeen#title4>

Bindingshormonen: van verliefdheid naar liefde

Bij verliefdheid is **de rol van bepaalde chemische stoffen** die de communicatie tussen de hersencellen regelen, de zogenaamde neurotransmitters, **erg belangrijk**.

Als je verliefd bent zijn vooral de hormonen dopamine, noradrenaline en fenylethylamine (PEA) sterk actief.

Deze stimulerende stoffen geven je een buitengewoon energiek, euforisch en bijna 'high' gevoel.

Alles over verliefdheid en hoe het voelt om verliefd te zijn

Van verliefdheid naar liefde

Als verliefdheid overgaat in liefde, gaan de partners zich aan mekaar hechten. Hierbij worden oxytocine, vassopressine en endorfine aangemaakt.

Vassopressine

Bij het ontstaan van gevoelens van verbondenheid spelen zowel bij mannen als bij vrouwen de hormonen oxytocine en vassopressine een rol.

Bij mannen komt er vasopressine vrij, een hormoon dat beschermend en verzorgend gedrag stimuleert.

Oxytocine

Oxytocine is een stof die bij vrouwen wordt aangemaakt bij de bevalling en de borstvoeding. Het zorgt ervoor dat er een band ontstaat tussen moeder en kind, maar ook tussen partners. Oxytocine veroorzaakt gevoelens van genegenheid en rust.

Bij het orgasme vertonen de vasopressinespiegel bij mannen en de oxytocinespiegel bij vrouwen een indrukwekkend stijging.

Onderwerpen waar niet over gepraat kan worden, daar moet men over zwijgen. ADD

De enige van mijn ouders meegekregen richtlijn in mijn jeugd m.b.t. de andere sex was: Je moet je tegenover meisjes met respect gedragen.

Niet de haarvlecht van het meisje in de schoolbank voor je, in de inktpot stoppen.

ADD

