

MARC WEIDEVELD

LIEFDE

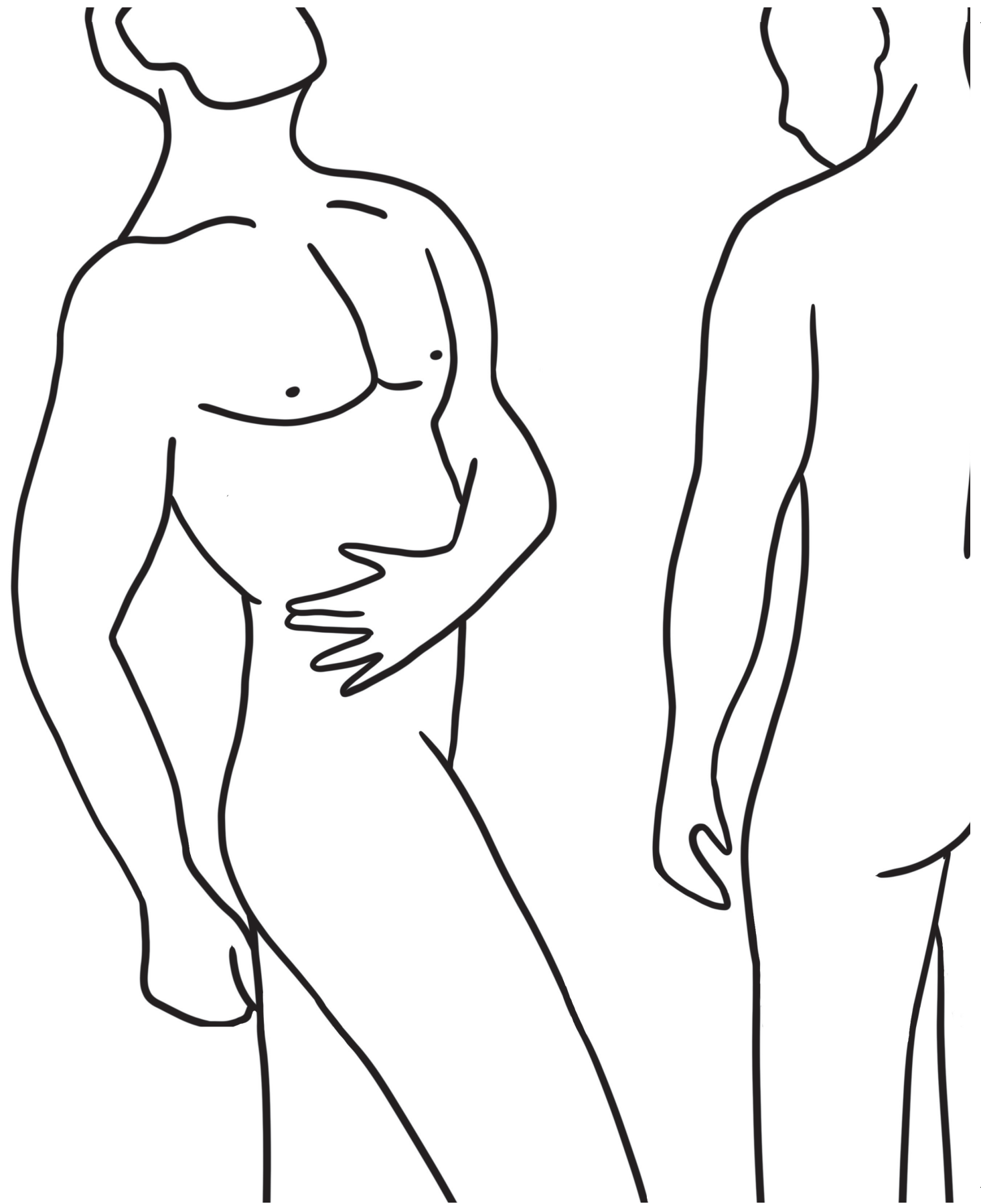
en

VRIJHEID

in

**GAY-
RELATIES**

Boom



MARC WEIDEVELD

LIEFDE

en

VRIJHEID

in

GAY-RELATIES

Boom

© 2024 M. Weideveld p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

Omslag: Elianne Koolstra
Binnenwerk: Mat-Zet bv, Huizen

ISBN 9789024458738
ISBN e-book 9789024458745
NUR 770

www.boom.nl

Inhoud

Voorwoord	9
1 De ontdekking: hoe kom je de eerste schok te boven?	13
Signalen van overspel	14
Hoe komt het nieuws aan?	16
Do's en don'ts	18
Steun vragen aan je omgeving	20
2 De onthulling: wat vertel je als je vreemdgegaan bent?	23
Al gaat de leugen nog zo snel ...	23
De onderste steen	26
Bevrijd van de leugen	27
Schuld en schaamte	28
Omgaan met verliefdheid	29
3 Crisishantering: hoe houden we ons staande met alle emoties?	31
Het crisisgesprek	31
Uit de ruzies blijven	34
Communicatiepatronen	35
Reactief gedrag en kernemoties	40
Omgaan met seks met een bekende	46
Uit elkaar gaan of een poging doen tot herstel?	48
Wat vertellen we de kinderen?	51

4 De toedracht: Hoe ging het? Wat is het ergste?	53
Verwachtingen en veiligheid	53
Losgeraakte veiligheidsspallen	55
Vergrootglazen	57
Het grote rotgevoel	60
5 Waarom het is gebeurd: relatiefactoren	63
Emotionele verwijdering	63
Elkaar als partners veroordelen	64
Weinig leuke seks meer	67
Verliefd op een ander	68
Symbiotisch samen	71
Machtsverschil	72
6 Waarom het is gebeurd: omgevingsfactoren	75
Werkstress	75
Een gezin	77
Invloed van de gayscene	77
Minority stress	80
Genderstereotypering	83
7 Waarom het is gebeurd: individuele factoren	89
Externe validatie en zelfkritiek	90
FOMO	94
Partydrugs	95
Seksverslaving	97
Onveilige hechtingsstijl	100
Eenzaamheid	105
Stress en onrust	107
Psychotrauma door pesten of seksueel misbruik	107
ADHD	113
8 Herstel van vertrouwen in de relatie	115
Signaleringsplan	116
Voorbeeld signaleringsplan bij drugsverslaving	118

Vertrouwenwekkende maatregelen	122
Lessen trekken	123
9 Hoe verzoenen we ons?	126
Wrok loslaten	126
Als excuses niet goed genoeg zijn	127
Tijdelijk	129
De brug naar verzoening	131
Zelfvergeving	142
Romantiek bevorderen	145
10 Seksuele problemen als oorzaak: hoe verbeteren we ons seksuele contact?	147
Je hechtingsstijl in de seks	148
Je hart volgen in de seks	150
Top or bottom? Versatile or side?	152
Tantric Roadmap	155
11 Seksverlies als oorzaak: hoe vinden we onze seksualiteit weer terug?	160
Voorwaarden om elkaar weer te hervinden	161
Het zevenfasenmodel	164
12 Monogaam of een open relatie?	198
Motieven voor een open relatie	199
Factoren in seks met anderen	202
De balans tussen seks met je partner en anderen	204
Geen afspraken: don't ask, don't tell	206
Afspraken: een relatiecontract	208
Friends with benefits	228
Ben je polyamoreus?	229
Literatuur	233
Dankwoord	239

Voorwoord

In mijn praktijk voor relatietherapie, waarin ik voornamelijk homostellen zie, word ik vaak geconfronteerd met vragen over vreemdgaan en open relaties. Vaak zit daaronder de pijnlijke teleurstelling dat de warmte of de seks uit de relatie zijn verdwenen. Vanuit mijn ervaring durf ik te zeggen dat veel mannen seks vooral beleven als een bevrediging van lust. Maar als de focus te eenzijdig op lust komt te liggen, kan de intieme verbondenheid op de achtergrond raken. Wat het nog complexer maakt is dat het verlangen naar seksuele vrijheid omgeven is met angst en veroordeling – ook onder homostellen. Dat kan ertoe leiden dat partners achter elkaars rug om op zoek gaan naar vervulling van die verlangens. Wanneer dit overspel aan het licht komt, is het feit dat het allemaal in het geniep plaatsvond, meestal dodelijk voor het kwetsbare vertrouwen tussen geliefden.

In deze gids beschrijf ik hoe je samen het intieme contact in je relatie en de seksualiteit in haar volle breedte en diepte kunt hervinden. Ik geef tips, oefeningen en een stappenplan hoe je het vertrouwen en de veiligheid in de relatie herstelt. Het maakt niet uit, of het om een open of een monogame relatie gaat. Ik maak hierbij gebruik van wetenschappelijke inzichten in hechting, psychotrauma en hartsynchroniciteit. Ook maak ik gebruik van principes van Emotionally Focused Therapy (EFT), voor zover die passend zijn voor homorelaties.

Liefde en vrijheid in gay-relaties is in eerste instantie een boek voor

alle homomannen in een liefdesrelatie, of je nu nog volop bezig bent je relatie en seksualiteit samen vorm te geven of als je bijvoorbeeld het vrijen met elkaar weer wilt herontdekken. Maar ook anderen kunnen in dit boek waardevolle informatie vinden, bijvoorbeeld als ze vragen hebben over open relaties of over een ingedut seksleven. Voor relatietherapeuten, die met mannenrelaties werken, kan dit als werkboek fungeren.

De verscheidenheid van relatievormen in de gaywereld heeft me gedreven om er zo genuanceerd mogelijk naar te kijken, met zo min mogelijk waardeoordelen over seks buiten de vaste relatie. Ik ga er namelijk niet over, partners bepalen het zelf. Ik denk dat vele variaties mogelijk zijn, mits je bereid bent samen te onderzoeken wat voor jullie goed voelt. Samen kun je dan een team worden dat jullie beider seksuele wensen een plaats geeft. Vrijheid is altijd vrijheid in gebondenheid. In de afgelopen dertig jaar heb ik met vele stellen uitgezocht welke balans voor hen passend is.

Het boek volgt eerst de logische fasen die partners doormaken in een relatie na de ontdekking van vreemdgaan en wellicht een heimelijke affaire. In de hoofdstukken 1 tot en met 9 help ik beide partners in de verwerking ervan en hoe ze samen deze crisis te boven kunnen komen. Na onthulling is de trouwe partner vaak ontdaan en wil weten wat er gebeurd is (hoofdstuk 1). Ook de overspelige heeft het nodig zich te bezinnen op een relatiecrisis (hoofdstuk 2). In de eerste weken erna moeten partners de ontstane crisis zien te bezweren (hoofdstuk 3). Voor de verwerking willen beiden begrijpen waarom het is gebeurd (hoofdstuk 4 tot en met 7). Hoe de gekwetste partner zijn ontrouwe partner weer kan vertrouwen en vergeven volgt in de maanden erna.

Overspel geeft nogal eens eindeloze gesprekken tot diep in de nacht. Dit boek beoogt met oefeningen richtlijnen te geven voor de gesprekken. De oefeningen die verspreid in het boek staan kun je doen al naar gelang ze je aanspreken, of al naar gelang ze passend zijn voor jouw of jullie eigen situatie. Het is geen moetboek. De zelfhulpoefeningen 'Ons gezamenlijk verhaal 1 tot en met 8' bieden een snelweg door het boek. Enkel deze oefeningen doen kan een versnel-

de oplossing bieden wanneer er geen sprake is van ernstig overspel en de relatie in principe goed is. Zo niet, dan helpt het verder lezen van het boek ook je relatie te verbeteren. De meeste stellen komen uiteindelijk overspel samen te boven. Ze leren het een plaats te geven en komen er samen gesterkt uit.

In hoofdstukken 10 en 11 geef ik een stappenplan voor hoe je de seks binnen de relatie kunt verbeteren of terugvinden. In het laatste hoofdstuk beschrijf ik kort de verschillende relatievormen en de spanningen die bij elk van deze vormen kunnen ontstaan, want liefdesrelaties – zekere langerdurende relaties – zijn nooit ‘af’. Elk van de hoofdstukken kan apart gelezen worden.

En: als jij en je partner echt problemen hebben in de communicatie met elkaar, en jullie komen er samen niet uit, maar jullie willen het bijltje er niet zonder meer bij neergooien, overweeg dan om in relatietherapie te gaan.

De ontdekking: hoe kom je de eerste schok te boven?

Als Sep (24) in de telefoon van zijn vriend Jack (27) kijkt, ontdekt hij dat Jack een affaire heeft. Hij en Jack hadden afgesproken monogaam te zijn, maar nu komt hij erachter dat Jack al anderhalf jaar lang een seksueel getint intiem WhatsApp-contact onderhoudt met een andere man. In de berichtjes leest Sep zelfs hoe ze probeerden ontmoetingen voor hem te verbergen. Wanneer Sep Jack confronteert met de gevonden berichtjes, biecht Jack op dat hij één keer seks heeft gehad met die ander. Maar Sep gelooft Jack niet.

Nogal wat mannen zijn nieuwsgierig naar seks buiten hun relatie, zo ook homomannen.¹ Seks buiten je relatie, tegen de met je partner gemaakte afspraken of zijn verwachtingen in, noemen we ‘vreemd-

1 Voor homoman kan desgewenst ook ‘queer’ worden gelezen. Meer en meer lhbtqi+’ers noemen zich queer als allesomvattende term voor hen die niet-hetero of cisgender zijn. Cisgender is een duidelijke identificatie met het biologisch geslacht waarmee je bent geboren. Non-binair duidt op een fluide, androgyn genderbeleving. Oorspronkelijk betekent queer ‘raar’ of ‘vreemd’, tegenwoordig benadrukt het een ‘anders zijn’ dan mainstream hetero. De term geeft een vrije ruimte aan om te zijn wie je bent en met wie je wilt. Het lijkt een vervanging te worden voor de term lhbtqi+. Het plusteken achter de afkorting wordt gebruikt om alle genderidentiteiten te omschrijven, zoals genderqueer, pangender, questioning (vragende), en two-spirit. De letters L, G of H, B, T, Q en I staan voor Lesbisch, Gay of Homo, Bisexueel, Transgender, Intersexe of Intergender en Queer. Intergender betekent non-binair: voor hij en hem kan ook zij, haar of hen gelezen worden.

gaan'. Wat mensen verstaan onder vreemdgaan of 'overspel plegen', is niet altijd hetzelfde. Voor sommigen betekent vreemdgaan seks met een ander. In zo'n geval zouden de appjes van Jack misschien niet gelden als vreemdgaan. Maar het kan heel goed zijn dat Sep ook de appjes al als overspel beschouwt. En voor andere mensen kan er veel, maar wordt de grens getrokken bij verliefdheid. Vaak hebben partners niets afgesproken over wat zij beschouwen als ontrouw (zie ook de inleiding van hoofdstuk 12 voor meer cijfers). Partners gaan er, wanneer zij afspreken monogaam te zijn, van uit dat degene van wie zij houden er precies dezelfde definitie op nahoudt. En het is dat grijze onuitgesproken gebied, waar de meeste conflicten over ontstaan.

Dit boek gaat over de spanningen die grensoverschrijdingen, zoals overspel, in de relatie oproepen. Want overspel geeft vaak gevoelens van pijn, jaloezie en verdriet. Het ondermijnt – vaak onbedoeld en onbewust – de veiligheid en het vertrouwen in elkaar.

Signalen van overspel

Jack had al zijn geloofwaardigheid verloren. Sep geloofde niets meer van wat Jack over zijn affaire vertelde. En Sep keek natuurlijk niet voor niets in Jacks telefoon: hij had al eerder vage signalen opgevangen dat er iets niet klopte. Jack had net te vaak late vergaderingen, legde net te snel zijn telefoon weg, had soms een andere blik in zijn ogen. Sep had dus zo zijn vermoedens, maar had er tot dan toe over gezweven.

Sep merkte dus aan verschillende signalen dat er iets anders was aan Jack. Soms merkt de trouwe partner overspel omdat zijn partner zich anders gaat kleden, of omdat hij ineens nieuwe seksuele standjes wil uitproberen of juist helemaal geen zin meer heeft. Het knagende gevoel van onzekerheid kan hem tot een privédetective maken en in die

rol kan hij doorschieten door bijvoorbeeld stiekem berichten op de telefoon van de ander te bekijken. Dit maakt het sluimerende conflict nog ingewikkelder: niet alleen ontdek je iets heel kwetsends, nu moet je ook nog eerst opbiechten dat je iemands privacy hebt geschonden, en hem vervolgens confronteren met wat je hebt ontdekt. In de perfecte wereld zou mijn advies dan ook zijn: deel je vermoedens op een zorgvuldig uitgekozen moment met je partner, ook al heb je geen bewijs. Vraag hem zo nodig je toe te staan zijn telefoon te bekijken, gewoon om jezelf gerust te stellen.

Do's en don'ts voor het eerste gesprek als je overspel vermoedt:

- Bedenk van tevoren wat je allemaal wilt weten en zet deze vragen op een rijtje.
- Bekijk de vragen die je wilt stellen goed, en bedenk of je de antwoorden echt wilt horen.
- Zorg dat je het gesprek op een neutrale plek voert – bijvoorbeeld buiten tijdens een wandeling. Omdat je elkaar niet de hele tijd recht aankijkt, praat je vaak ook makkelijker.
- Leg je partner bij een vermoeden eerst al je aanwijzingen voor, en bespreek dan je vermoedens.
- Storm niet woedend op hem af en gebruik nooit geweld – daar komt nooit een goed gesprek uit voort.
- Probeer rustig te blijven, zelfs al kook je vanbinnen, dan is de kans dat je partner eerlijk antwoordt en niet in de verdediging schiet het grootst.
- Laat hem uitpraten.
- Als je het gevoel hebt dat je partner blijft liegen, zeg dan dat je op een ander moment verder wilt praten als hij tijd heeft gehad erover na te denken.

Voorbeelden van vragen die je kunt stellen:

- Wanneer heb je hem voor het laatst gezien?
- Wat heb je met hem gedaan?
- Waar heb je het gedaan?

- Hoe vaak heb je het gedaan?
- Hoe (on)veilig?
- Wanneer ben je ermee begonnen?
- Wie weten ervan?
- Hoe heb je het risico op ontdekking proberen te verkleinen?
- Ben je opgelucht dat het nu bekend is? Of had je liever gehad dat het geheim was gebleven?

Hoe komt het nieuws aan?

Wat de precieze impact van de ontdekking van overspel is, verschilt uiteraard per persoon. Sommigen relativeren het al snel: ach, hij had te veel gedronken, we zijn te lang zonder elkaar geweest, of het moet soms eens kunnen. Maar de ontdekking kan ook een heftige klap zijn. Zeker wanneer die totaal onverwacht komt of wanneer er een verliefdheid of een verzwegen affaire speelt (een langer durende relatie met iemand anders).

De trouwe partner kan er volkomen van slag door zijn, zich vreemd voelen van de ander. Is dit het begin van het einde? Is hij te naïef geweest? Zeker als de gekwetste partner eerder in zijn leven verlaten is, komt de klap vaak hard aan. Als de ontdekking echter een bevestiging is van wat de trouwe partner al langer vermoedde, dan kan hij in vlagen van woede of paniek verzeild raken. Voor veel mannen is woede de eerste emotie.

Toen Sander (34) ontdekte dat Pieter (30) al vier jaar achter zijn rug om seksavonturen beleefde, ontstak hij in woede. Hij gooide het servies, dat ze van de ouders van Pieter hadden gekregen, aan diggelen. Met elk stukgegooid bord, met elke beker kwamen er meer tranen. Gelukkig waren de kinderen op dat moment bij hun twee moeders.