

Liefde en vrijheid in Gay-Relaties



Hoewel de schattingen onderling verschillen lijkt het erop dat mannen in heterorelaties vaker vreemdgaan dan mannen in homorelaties. Dat wil zeggen, ze hebben vaker stiekem seks met iemand anders dan hun vaste partner. Daaruit zou je kunnen concluderen dat homomannen eerlijker zijn of dat non-monogamie meer geaccepteerd is binnen homorelaties. Desalniettemin ziet Marc Weideveld in zijn psychologiepraktijk vele mannelijke stellen die worstelen met de balans tussen seksuele bevrediging en de intimiteit van een vaste relatie, overspel en verschillende seksuele behoeftes binnen de relatie. Weideveld is gespecialiseerd in gay-relaties en heeft zijn boek *Liefde en vrijheid in gay-relaties* geschreven vanuit zijn therapeutische ervaring.

INTERVIEW: MARC DE PRIL - FOTOGRAFIE: ARCHIEF

“Bij homomannen duren open relaties langer dan monogame relaties.”

– Marc Weideveld, auteur

Jouw boek draagt de titel *Liefde en vrijheid in gay-relaties* maar ik heb de indruk dat je suggesties en bedenkingen eveneens perfect ‘leesbaar’ en toepasselijk zijn voor heterokoppels, of zie ik dat verkeerd?

Marc Weideveld: “Bepaalde suggesties zijn zeker ‘algemeen toepasbaar’ door zowel hetero- als gaykoppels maar ik heb het boek toch vooral geschreven voor mannelijke gaykoppels. Het boek is ontstaan doordat ik in mijn praktijk voor relatietherapie voornamelijk homostellen zie waarbij ik geconfronteerd word met vragen over vreemdgaan en open relaties.”

Is die problematiek van het vreemdgaan en open relaties in homokoppels dan zo actueel en veelvoorkomend?

“Statistisch is, zeker wat Nederland betreft, méér dan de helft

van de homorelaties een ‘open’, niet monogame relatie waarvan een deel seks heeft met andere mannen. In grootstedelijke gebieden heeft, naar schatting, zo’n twee derde van alle homostellen seks buiten de relatie. Wellicht omdat zich in grote steden ook meer gelegenheden voordoen. In de Verenigde Staten is dat percentage zelfs 75%. Frappant is vast te stellen dat open relaties langer duren dan monogame relaties bij homomannen. Vaak wordt door deze homomannen gezegd ‘dat ze seksueel vrij zijn, maar emotioneel monogaam’. Mijn boek behandelt dus al de aspecten die zich kunnen voordoen in de specifieke liefdesverhouding tussen homomannen.”

Hoe ben je dan concreet tewerk gegaan?

“Kijk, de gay-gemeenschap is bijzonder verscheiden hetgeen

me ertoe heeft gebracht om zo genuanceerd mogelijk de problematiek te benaderen met zo weinig mogelijk waardeoordelen over de seks buiten de vaste relatie.”

Is het wel mogelijk om die problematiek te behandelen zonder waardeoordeel?

“Ik ga in mijn boek niet bepalen wat er nu precies kan of niet kan bij een koppel want dat dient het koppel zelf te bepalen.

Ik heb vastgesteld dat er ontzettend veel variaties mogelijk zijn en het koppel dient voor zichzelf uit te maken wat voor hen goed aanvoelt. Het koppel kan zelf wel bepalen wat hun seksuele wensen zijn, ik kom daarin niet tussen. Het is duidelijk dat vrijheid altijd vrijheid is in gebondenheid. Mijn taak bestaat erin de juiste balans te vinden waarbij het koppel zich prettig vindt. Vandaar de titel van het boek: ‘Liefde en vrijheid in gay-relaties’.

Je boek respecteert wel een bepaalde ‘volgorde’ in het behandelen van dit onderwerp.

“Inderdaad. Een homokoppel dat geconfronteerd wordt met de ontdekking door een van de partners dat de andere partner vreemdgaat, doorloopt eigenlijk logische fasen en het is die volgorde die ik in het boek heb gerespecteerd.

In de eerste hoofdstukken van het boek beschrijf ik vooral de manieren waarop een koppel de vertrouwensbreuk kan herstellen na het vreemdgaan van een van de partners of het verbreken van de afspraken. Hoe is de crisis ontstaan? Hoe is het zover kunnen komen dat de ene partner de andere heeft bedrogen? Waarom is het gebeurd? Hoe kan het vertrouwen hersteld worden? Dat vergt soms diepgaande en lange gesprekken.

Met mijn boek probeer ik het koppel een soort ‘handleiding’ te geven – bijvoorbeeld door oefeningen- om mekaar de juiste vragen te stellen zodat ze zicht krijgen op de oorzaken van hun problemen en hoe het vertrouwen hersteld kan worden.

Een volgend deel van het boek is gewijd aan een soort ‘stappenplan’ om de seks binnen de relatie te verbeteren of terug te vinden.

Ik sluit het boek af met het geven van een overzicht van de verschillende relatievormen en de spanningen die bij elk van deze vormen kan ontstaan.

Ik leg er duidelijk de nadruk op dat door het koppel – zoals overigens voor elk koppel het geval is – ‘gewerkt’ moet worden aan hun relatie en dat een relatie nooit ‘af’ is.”



Liefde na ontrow

Voor sommigen betekent vreemdgaan ‘seks hebben met een ander dan de eigen partner’. Andere stellen trekken de grens bij verliefdheid. Vaak hebben partners in het begin niets afgesproken over wat zij ervaren als ontrow. In *Liefde en vrijheid in gay-relaties* beschrijft Marc Weideveld hoe je samen het intieme contact in je relatie en de seksualiteit in zijn volle breedte en diepte kunt hervinden. Met behulp van tips, oefeningen en een stappenplan toont de auteur hoe je het vertrouwen en de veiligheid in de relatie kunt herstellen na overspel, en hoe je het gesprek kunt voeren over het openen van je relatie, zonder de veiligheid en het onderlinge vertrouwen te verliezen.

Schaamte- en schuldgevoelens

In een relatiecrisis kun je geen waarachtige intimiteit bereiken met een half verhaal. Deel dus zelfs de gênante ervaringen als je partner dat kan aanhoren, en vertel ook gerust over je schaamte hierover.

Relatietherapeut Jacqueline Evers: “Het liefst zijn we onfeilbaar en onberispelijk. Dat is niet de realiteit van ons mens-zijn. We maken allemaal fouten. Het gaat erom dat in te zien, daar verantwoordelijkheid voor te nemen en daardoor te groeien.

Als je bent vreemdgegaan en je wil proberen je relatie te redden, is het juist niet zinvol je te blijven verdedigen. Vertel dat je beseft hoe fout je zat, met al je erbij. Vervolgens zeggen dat je het nooit meer zult doen, stuit vaak op ongeloof. Je hebt het tenslotte niet voor niets gedaan – de spanning die je voelde, kun je, als je eerlijk bent, nog wel voelen. Het helpt als je zegt dat je graag samen wilt onderzoeken hoe het heeft kunnen gebeuren. En dat je begrijpt dat je partner hier enorm door geschokt is, dat het pijnlijk voor hem is dat je dit stuk van jezelf voor hem hebt achtergehouden. Vooral dit laatste is belangrijk.

Bijna iedereen die vreemdgaat heeft geworsteld met de vraag of en zo ja hoe hij het met zijn partner kon bespreken. Ook daarover kun je vertellen. Laat je niet van de wijs brengen door geïrriteerde reacties van je partner. Ook dit is belangrijk voor jullie, voor het begin van herstel.”

En als al die goede raad niet werkt... wat dan?

“Als al die raadgevingen uit mijn boek niet werken, dat er toch nog communicatieproblemen bestaan en dat het koppel er samen niet uit geraakt, dan geef ik telkens het advies om in relatietherapie te gaan.

Ik meen dat homokoppels, door het lezen van mijn boek, niet enkel zullen beseffen dat liefde en vrijheid samen kunnen bestaan, maar dat aan een relatie ook dient gewerkt te worden, enerzijds door correcte afspraken te maken over wat kan en wat niet kan, uit te maken waarmee het koppel zich prettig voelt en, wanneer zich problemen voordoen, dat deze op volwassen en rustige manier kunnen besproken worden én opgelost.

Het is de bedoeling van mijn boek deze homokoppels een leidraad te geven, een ‘stappenplan’ om een en ander uit te klaren en bespreekbaar te maken.”