



EEN OPEN RELATIE, WERKT DAT?

Gebonden zijn maar ook het bed met anderen delen – het recept om je relatie leuk en spannend te houden of bij voorbaat gedoemd te mislukken?

JA “Over mensen met een open relatie wordt vaak beweerd dat ze bindingsangst of relatieproblemen hebben. Onzin, het werkt alleen als het echt goed zit tussen jullie,” zegt Leonie Linssen, relatiecoach en schrijfster van het boek ‘Love unlimited’ (over ‘een vrije kijk op liefdesrelaties’). “In een open relatie ga je echt met elkaar in gesprek en vertrouw je elkaar. Het kan dat je het wilt omdat jullie seksleven is ingedut. Prikkel van buiten kunnen het thuis weer leuker maken. Als je lang samen bent, is het bijna onvermijdelijk dat je een keer gevoelens krijgt voor iemand anders. Je kunt die verstoppen en negeren of er stiekem over doen, met soms vervelende gevolgen. Het is algemeen bekend dat veel mensen vreemdgaan en een op de drie huwelijken stukloopt. Terwijl je ook open en eerlijk kunt zijn en ruimte kunt geven aan je gevoelens voor een ander, om te ontdekken wat er dan gebeurt.

Dat doe je niet zomaar. Bespreek aan het begin van de relatie al ‘wat als een van ons ooit gevoelens krijgt voor een ander?’. Je bent dan nog ontzettend verliefd en hebt daar totaal geen behoefte aan, maar het is onrealistisch om te denken dat het altijd zo blijft. Monogamie mag de norm zijn, vrouwen worden steeds onafhankelijker en zitten niet meer heel hun leven ‘vast’ aan een man. Open relaties zijn steeds normaler, al rust er nu nog een taboe op. Je vertelt op maandag niet aan je collega’s wat je dit weekend hebt uitgespookt met een ander. Maar monogamie zit niet in onze natuur. Net als dat je verschillende vrienden hebt die allemaal een andere behoefte vervullen, kan het in de liefde ook zo werken. Denk niet: leuk, doen we even! Een open relatie is een proces, met mee- en tegenvallers. Het werkt niet als jij nagelbijtend naar de klok zit te staren als je partner een avondje weg is. Blijf communiceren en doe het vooral stap voor stap.”

NEE “Ik ben nog nooit iemand tegengekomen bij wie een open relatie echt werkt. Voor een korte periode kan het best, maar bij lange relaties heeft het naar mijn mening geen kans van slagen,” aldus Blanca van den Brand, relatietherapeute (www.insightorout.nl). “Mensen die aan een open relatie beginnen, vergeten vaak dat ze zelf ook menselijk zijn. Ze gaan voorbij aan emoties als jaloezie, onzekerheid, boosheid en eenzaamheid. Naar mijn weten is er niemand die het helemaal prima vindt dat haar man seks heeft met andere vrouwen. Daar zijn altijd regels aan verbonden. Dat het maar één keertje mag, of dat hij er meteen mee moet stoppen als hij gevoelens krijgt. Een open relatie is dus ook niet helemaal vrij. De mens is niet monogaam, maar juist omdat het zo verdomd hard werken is, is seksuele exclusiviteit het mooiste dat je elkaar kunt

geven. Het kost veel moeite, daarom is het ook zo waardevol en bijzonder. Het geeft rust om te weten dat je partner niet met anderen slaapt. Mocht je toch verliefd worden op iemand anders, dan kun je dat het best meteen opbiechten. Hierdoor wordt het iets van jullie samen in plaats van jouw geheim, en komt het niet tussen jullie in te staan. Voor je partner is het waarschijnlijk lastig om te horen. Maar eerlijk vertellen dat jij ook geen idee hebt wat je overkomt, is altijd beter dan vreemdgaan en het risico lopen je partner kwijt te raken. Hoewel we er inmiddels wel achter zijn dat monogamie ook niet ideaal is, is het volgens mij wel de beste optie. Open relaties lijken nu ineens overal te zijn, maar dat komt omdat de media nu eenmaal gedijt bij heftige verhalen en monogamie is geen heftig verhaal. Misschien zit monogamie ook wel meer in onze natuur dan we denken, mensen willen immers al eeuwenlang een paar vormen en met elkaar trouwen.”