

Mijn partner wil een open relatie, help! (deel I)

Je hebt groot nieuws te horen gekregen: je partner wil niet langer monogaam zijn en geeft aan te willen onderzoeken wat het betekent om jullie relatie, op welke manier dan ook, te openen.

Dit kan voelen alsof de grond onder je voeten verdwijnt. Misschien ben je geschrokken, boos of gekwetst. Misschien voel je juist nieuwsgierigheid, opluchting of verwarring. En mogelijk wisselen die gevoelens elkaar af.

In dit artikel help ik je om eerst helder te krijgen wat dit met jou doet. Je krijgt handvatten om je eigen gevoelens en behoeften te begrijpen én om te verkennen wat er bij je partner speelt en waarom dit verlangen nu op tafel ligt.

In deel II van deze serie ga ik in op hoe je vervolgens het gesprek voert waarin jullie elkaars perspectieven, behoeften en verlangens naast elkaar leggen en samen verkennen wat dit betekent voor jullie relatie en de vorm daarvan.

Stap 1: neem je tijd

Toen jullie deze relatie begonnen, hebben jullie waarschijnlijk expliciet of impliciet afgesproken dat monogamie de basis zou zijn. Als dat ineens ter discussie staat, kan dat ontregelend zijn.

Misschien vraag je je af:

Houdt mijn partner nog van me? Ben ik niet genoeg? Is dit het begin van het einde?

Of misschien voel je juist niets. Ook dat is oké.

Welke reactie je ook hebt: het is logisch. Boosheid, verdriet, angst, verwarring of gelatenheid kunnen elkaar snel afwisselen. Je systeem heeft tijd nodig om dit te verwerken.

Stap 1: Laat het nieuws landen. Je hoeft niet direct te reageren, ook niet als je partner dat graag zou willen.

Stap 2: een verlangen is nog geen beslissing

Mogelijk voel je druk door wat je partner heeft uitgesproken. Maar een verlangen is nog geen gezamenlijke beslissing.

Er is een verschil tussen een wens, een voorstel en een ultimatum. Om een relatie te openen, moeten jullie allebei instemmen met de vorm, grenzen en het tempo.

En daar zijn jullie nu nog niet.

Stap 2: Neem de tijd om te begrijpen wat je partner precies bedoelt en waar dit verlangen vandaan komt, voordat je bepaalt wat het voor jou betekent.

Stap 3: voer een verkennend gesprek met je partner

In gesprek gaan kan veel van je vragen, zeker als je nog hoog in je emotie zit. Het vraagt kwetsbaarheid en een open houding van jullie allebei, en dat terwijl dit een heel beladen onderwerp kan zijn. Het is dan ook niet gek als het je teveel wordt of je getriggerd raakt. Neem dan ruimte: stap even uit het gesprek of zoek juist (stille) verbinding.

Een aantal vragen die je kunnen helpen dit gesprek met je partner te voeren:

- Wat maakt dat het openen van onze relatie belangrijk voor je is?
- Wat maakt dat dit juist *nu* met mij deelt?
- Wat hoop je in een open relatie te vinden?
- Welke zorgen of angsten heb je zelf?
- Hoe zie je onze relatie als we dit zouden verkennen?

Stap 3: Probeer te doorgronden wat dit verlangen voor je partner betekent. Let op: dit verkennende gesprek

Stap 4: neem je eigen behoeften en grenzen serieus

Het is waardevol dat je met openheid naar de verlangens van je partner kunt kijken. Daar mag je echt trots op zijn. Tegelijk zijn jouw grenzen en behoeften net zo belangrijk als die van hen.

Omdat dit nieuws veel kan losmaken, is het makkelijk om óf direct af te wijzen óf juist mee te bewegen zonder stil te staan bij jezelf. Juist daarom is het belangrijk om te vertragen.

Vragen die je kunnen helpen:

- Wat raakt mij in dit verzoek het meest?
- Welke angst zit daaronder?
- Voel ik druk of juist ruimte om hier zelf een beslissing in te nemen?
- Wat heb ik nodig om me veilig te voelen in dit proces?
- Voel ik ergens nieuwsgierigheid?
- Wat is voor mij een duidelijke grens?

Stap 4: Onderzoek wat jij zelf wilt en kunt dragen op het gebied van het openen van je relatie.

Afsluiting

Dit nieuws kan veel zijn om te verwerken. Ik wil graag nog een keer herhalen dat je geen haast hoeft te hebben met het nemen van een beslissing of conclusie. Neem de tijd.

Soms begint helderheid niet bij antwoorden, maar bij ruimte nemen om te voelen wat iets met je doet en het uitvragen van beweegredenen.

In deel II van deze serie help ik je om in een gesprek de behoeften van jou en je partner samen te brengen om tot een conclusie te komen die voor jullie beiden passend is.

Het kan goed zo zijn dat je, na het doornemen van deze gespreksgids, nog vragen hebt. Voel je vrij contact op te nemen met Stefanie Hesseling als je naar aanleiding van dit stuk graag in gesprek wil. Je kunt mij bereiken via info@vrijeverbinding.nl