

OPEN MONO GAMIE

**Hoe je samen de regels voor
je relatie kunt bepalen**

Tammy Nelson

(Open Monogamy)



Aan mijn lezers

Dit boek is geschikt voor alle stellen en individuen – heteroseksueel en lhbtqia+ – en voor mensen van alle etnische afkomsten en culturen. Het is geschreven met verwijzing naar de voornaamwoorden hij/zij en zij. Alle verwijzingen naar man/vrouw of mannen/vrouwen moeten worden gelezen met de achterliggende bedoeling om de geïnterviewde of beschreven personen te omschrijven naar wie wordt verwezen, maar elk scenario kan worden toegepast op je eigen persoonlijke situatie, voor zover je iets kunt met wat hier wordt gezegd en het in praktijk kunt brengen in je eigen leven.

Open monogamie is van nature inclusief. Het is hier niet de bedoeling om een groep, geslacht, geaardheid, etniciteit of economische klasse te kwetsen of buiten te sluiten. Dat gezegd hebbende; privileges, ongelijkheid en uitsluiting komen hier net zo naar voren als in de algehele cultuur. In dit boek is ook het idee van koppelprivilege verwerkt. Koppelprivilege betekent dat een stel meer privileges heeft in onze samenleving dan een alleenstaand individu. Hier wordt niet voor of tegen gepleit, maar het wordt eerder erkend als een overheersend cultureel model. Ik heb de term ‘huwelijk’ gebruikt om een stel te beschrijven dat zichzelf als primaire partners beschouwt. Het koppel kan al dan niet samenwonen of wettelijk getrouwd zijn.

Dit is een boek over partnerschap en het verbreden van de

definitie van een relatie. Het is bedoeld als een gids voor twee mensen die toegewijd zijn en hun relatie willen openen voor andere mensen, op een bepaald niveau, op een of andere manier. Bij open monogamie komt de primaire relatie op de eerste plaats. Deze keuze is slechts één punt in het monogame continuüm. Of je nu besluit om je relatie gesloten te houden, of merkt dat je openstaat voor ruimte in je relatie, hier vind je tips om dat samen te doen. Ga voor wat werkt en laat de rest links liggen.

Vat alle inhoud van dit boek alsjeblieft zo op zoals het bedoeld is: om te helpen, te ondersteunen en liefde te sturen naar iedereen die het nodig heeft.

INLEIDING

De relatie van je dromen

‘Je moet op zo’n manier liefhebben dat de persoon die je liefhebt zich vrij kan voelen.’

THICH NHAT HANH

Wat als je alles zou kunnen hebben wat je verlangt van een relatie? Wat is het huwelijk van je dromen? Omvat het liefde, passie en openheid, zonder oneerlijkheid of indiscretie? Stel dat je smoorverliefd zou zijn op je partner en tegelijkertijd andere relaties zou kunnen onderzoeken, zou je dat dan doen?

Stel dat jullie een geruststellende, warme, goede en hechte relatie met elkaar zouden kunnen hebben zonder jaloezie of angst en toch seks buiten je huwelijk zouden kunnen ontdekken, zou je dat dan willen doen, en zou je willen dat je partner die opties zou verkennen?

Stel dat je het seksleven van je dromen had, je verlangens en fantasieën eerlijk met je partner zou kunnen delen en je jezelf op de meest kwetsbare manier zou openstellen voor de dingen die je nodig hebt en wilt en de dingen die je opwinden? Zou je in staat zijn om je erotische verlangens met anderen te delen?

Wat zou je nog meer opnemen in de relatie van je dromen? Wat zou je toevoegen als je alles zou kunnen hebben? Hoe ver ben je verwijderd van dat ideaal? Voelt de mogelijkheid om alles te hebben wat je wilt realistisch of meer als een droom? Zijn dit je relatiedoelen? Zijn ze haalbaar?

Waarom kun je niet alles hebben wat je wilt? Welke overtuiging houdt je tegen? Ben je bang dat als je vraagt om wat je nodig hebt, je partner boos en angstig zal reageren, zich van je af zal keren, je zal afwijzen? Misschien voelt je partner zich gekwetst of is deze jaloers. Misschien zullen er tranen of ruzies volgen.

Als je een meer open relatie wilt, maar je dat verlangen onderdrukt, er niet over praat met je partner en het voor jezelf houdt, wat zal er dan gebeuren? Is dat een betere keuze? Is het een betere keuze om in een huwelijk te blijven hangen waarin je je gevangen, ongelukkig of verstikt voelt?

Wat als je alles zou kunnen hebben wat je wilt, en meer?

Mensen zijn uniek, verschillend en onderscheidend. We willen niet allemaal hetzelfde. Wat een saai leven zouden we allemaal leiden als we dat deden. Er zijn echter enkele verlangens die we allemaal delen. We willen gehoord, bevestigd en begrepen worden in een relatie. We willen dat onze relaties vrij zijn van conflicten. We willen niet alleen conflicten met onze partner vermijden, maar we willen ook ons eigen innerlijke morele conflict vermijden dat voortkomt uit schaamte, schuldgevoelens en de druk om te doen waarvan we denken dat het verkeerd is. We willen tegelijkertijd zowel vrijheid als geborgenheid. Het is een voortdurend spanningsveld van een verlangen naar veiligheid en uitdaging, naar vertrouwddheid en avontuur. Deze tegenstrijdige verlangens hebben we allemaal gemeen.

In veel relaties is er wat ik de 'monogamiekloof' noem. Stel-

len zijn het oneens over de mate van openheid in hun monogame relatie. Dit kan worden veroorzaakt door een gebrek aan communicatie of ervaring of gewoon doordat er niets geprobeerd wordt. De monogamiekloof kan leiden tot conflicten, wrok en voor sommige stellen uiteindelijk tot scheiding. Voordat je de onomkeerbare stap zet om jouw relatie te beëindigen, is het de moeite waard om het gesprek aan te gaan om te zien wat voor soort veranderingen je in je leven kunt aanbrengen. Open monogamie kan werken, mits die goed wordt toegepast. Het kan de moeite waard zijn om risico's te nemen, in plaats van de relatie voorgoed te beëindigen.

Open monogamie is een vorm van relatie gebaseerd op liefde, toewijding en een verlangen naar eerlijkheid en transparantie. Mensen in een relatie van open monogamie respecteren de gevoelens van hun partner en diens verlangen naar vrijheid. Ze willen verbinding en voelen dat hun toegewijde partnerschap meer vreugde en opwindende elementen zou kunnen bevatten. Monogamie is in zekere zin niet onderdrukkend, maar juist een middel tot meer bewustwording. Het helpt ze om zichzelf te ontwikkelen en te groeien als individu en als partner. Bij open monogamie ondersteun je elkaar in het verkennen van behoeften en verlangens. Dit helpt je om door de angsten en onzekerheden heen te prikken, die van nature in elke relatie naar boven komen, en dit soort zaken minder groot te laten worden als ze uitgroeien tot een conflict.

John en Julie Gottman, onderzoekers en relatietherapeuten, bestudeerden drie jaar lang dertig koppels in hun Love Lab; een laboratorium in een appartement waar ze de interacties van koppels op videocamera's bekeken.¹ Ze ontdekten in hun onderzoek dat een succesvol stel niet valt of staat met het aantal conflicten, maar juist met de pogingen om hun conflicten bij te

leggen. Ze kwamen tot de conclusie dat stellen die hun ruzies bijlegden terwijl ze ‘zich kwetsbaar opstelden en emoties en begrip toonden’ en elkaars gevoelens bevestigden het meest succesvol waren.

De beste gesprekken begonnen klein en allebei de partners namen daarbij de verantwoordelijkheid voor diens eigen deel van het probleem om het samen op te lossen. Als de ander iets te zeggen had, besteedden ze daar aandacht aan en ze boden een luisterend oor als hun partner van streek was. Dit lijkt voor sommigen misschien vanzelfsprekend – dat communicatie, goed luisteren, bevestiging en verantwoordelijkheid nodig zijn voor een gezonde relatie – maar als je ooit getrouwd bent geweest, weet je dat het moeilijker is dan het lijkt.

Bij open monogamie zijn de afspraken niet uitsluitend gebaseerd op de wensen van één partner. Stellen doen het beter als hun afspraken gebaseerd zijn op wederzijds eigenbelang, in tegenstelling tot een huwelijk dat gebaseerd is op een systeem van tegenprestaties dat door onderhandeling tot stand is gekomen. Open monogamie omvat niet de voortzetting van een affaire of het onderhandelen over seks buiten de relatie totdat die bedreigend of onveilig aanvoelt voor de andere partner. Open monogamie begint met nieuwsgierigheid, met elkaar in gesprek gaan en je persoonlijke grenzen aangeven. Het gaat over het expliciet maken van impliciete zaken. Het gaat in mindere mate over het houden van veel seksfeestjes, en juist meer over het creëren van intimiteit en het uitbreiden van de liefde die je samen kunt ervaren.

Monogamie is een juridische term. Het betekent ‘getrouwd zijn met één persoon’. *Polygamie* is het tegenovergestelde hiervan, en betekent dat je met meer dan één persoon tegelijk getrouwd bent. We verwarren de term monogamie vaak met

‘trouw’, wat betekent dat we ons ertoe verbinden seks te hebben met slechts één persoon tegelijk in een relatie. Dit is de traditionele vorm van monogamie, de expliciete belofte om alleen seks te hebben met je partner, tot de dood jullie scheidt. *Klassieke monogamie* bestaat al heel lang. Het is het idee dat je wacht tot het huwelijk voor je gemeenschap met iemand hebt, zodat beide partners maagd blijven tot hun huwelijksnacht. Ze blijven dan samen voor het leven, waarbij de wederhelft altijd de enige seksuele partner is. Hoewel dit in de praktijk zelden lukte, omdat ontrouw al eeuwenlang hoogtij vierde, al werd er niet over gesproken, was het in veel beschavingen de standaard.

Wat tegenwoordig vaker voorkomt in de westerse samenleving is *seriële monogamie*, waarbij koppels getrouwd zijn of een partnerschap aangaan met één persoon en alleen seks hebben met die persoon totdat de relatie eindigt. Daarna ontmoeten ze iemand anders en gaan ze een monogame relatie aan met die persoon, totdat dat eindigt en de cyclus zich herhaalt.

Open relaties worden gedefinieerd als elk type partnerschap waarbij de regels over monogamie minder scherp zijn. Er is minder exclusiviteit en er zijn mogelijkheden voor seks met mensen buiten de relatie. Swingen, de algemene naam voor seksuele avonturen met andere koppels, valt in deze categorie, net als polyamorie. *Polyamorie* omvat een bredere benadering, een benadering die nauwe emotionele, romantische en seksuele relaties buiten het primaire partnerschap omvat. Er zijn veel verschillende soorten en subtypen van open relaties binnen deze categorieën, die we later in het boek zullen bespreken.

We kennen allemaal een bepaalde mate van non-conformiteit. We willen onafhankelijk zijn en tegelijkertijd onze beloften nakomen. Open monogamie is een manier om onze meest in-

tieme relaties te structureren, zodat de zoektocht naar zowel betrokkenheid als autonomie meer in evenwicht komt. Open monogamie betekent simpelweg dat je betrokken, toegewijd, loyaal en trouw bent aan één partner, terwijl je volgens afspraak met andere mensen omgaat op een manier die voor jullie allebei acceptabel is. Elke openmonogamierelatie is uniek. Stellen kunnen afspreken dat ze het ene moment volledig gesloten en traditioneel monogaam willen zijn en op andere momenten voor een open relatie kiezen. De ene partner kan voor een open relatie kiezen, terwijl de andere partner voor een gesloten relatie kiest. Er is geen verkeerde manier als het gaat om open monogamie. Door de aard van deze relatie is het werkbaar in de praktijk als het aanvaardbaar is voor beide partners en open, eerlijk, bewust en met wederzijdse instemming is. Sommige mensen noemen dit consensuele non-monogamie, anderen noemen het ethische non-monogamie. Het wordt ook wel *monogamish*, een open relatie of nieuwe monogamie genoemd. Al deze termen zijn creatieve manieren om een flexibel, betrokken partnerschap in een open relatie aan te duiden.

Dit boek helpt je een unieke betekenisvolle relatie aan te gaan, een relatie die toegankelijk, flexibel en bevredigend is. Met dit boek onderzoek je hoe je nieuwe grenzen kunt stellen, hoe je nieuwe partners kunt verwelkomen, hoe je tot uitdaging en balans kunt komen, hoe je de afspraken kunt aanpassen als het niet werkt, hoe en wanneer je soepeler en flexibeler kunt zijn en hoe je een toekomstvisie kunt creëren. Dat begint allemaal met je allereerste gesprek over het openen van je monogame relatie.

Terwijl wij als samenleving afstand nemen van de traditionele monogamie, neigen we naar een meer open vorm van een relatie, eentje waarbij we allerlei grenzen stellen, die we zelf

bedacht hebben en die we kunnen overdenken en later opnieuw kunnen definiëren. De grenzen van monogamie kunnen beperkend zijn, maar ze kunnen ook juist een opstapje zijn naar het onbekende, waarbij we de hand van onze partner vasthouden.

INTERVIEWS

De mensen over wie en de verhalen die je hier leest, zijn echt. Het zijn allemaal bestaande personen die hun authentieke geschiedenis met mij deelden om jou, de lezer, te helpen. Ik heb hun namen aangepast vanwege privacyredenen.

Ik heb iedere geïnterviewde een reeks vragen gesteld, die je achter in dit boek kunt vinden. Alle geïnterviewden gaven op eigen initiatief meer informatie dan ik vroeg en waren oprecht geïnteresseerd in het delen van informatie over hun relaties.

Sommige verhalen komen rechtstreeks uit mijn psychotherapiesessies. Deze koppels zijn zelfgekozen en hun namen zijn veranderd om hun privacy te beschermen. Ze hebben zich met succes een weg gebaand in de wereld van open relaties, worstelend met het proces. Ze hebben gevochten, getwijfeld en ruzie gemaakt. Ze hebben hun fouten hersteld en betere grenzen gecreëerd door middel van communicatie en geduld.*

Om open en uitgebreide monogamie te begrijpen, is het belangrijk om naar alle kanten en mogelijkheden ervan te kijken. Als mensen zijn we veelzijdig. We kunnen niet alleen schitteren, maar ook dof lijken, zoals bij een diamant, die ook barsten kan vertonen of een dof oppervlak kan hebben. De verhalen die ik hier met jullie deel, tonen de vele, schitterende kanten van de mensheid in al haar stralende schoonheid.

* Dit betreft meerdere gevallen die uitsluitend voor educatieve doeleinden, en om de anonimiteit van de betrokken personen verder te garanderen, zijn samengevoegd.

Wat je in dit boek niet zult vinden, is een argument voor of tegen monogamie. Het levert je geen bewijs op voor je partner dat je inderdaad een niet-monogaam zoogdier bent, noch vind je hier onderzoeksresultaten die je onvermijdelijk in de richting van een consensueel monogame relatie drijven. Persoonlijk heb ik niets te zeggen over jouw relatie. Ik wil je echter graag helpen een manier te vinden om liefde te ervaren.

Liefde kan op verschillende manieren worden uitgedrukt. Er zijn zelfs zoveel manieren voor dat het oneerlijk van mij zou zijn om te zeggen dat dit boek ze allemaal beschrijft. Maar open monogamie is één manier om je liefde te uiten zonder de beperkende schaamte of schuldgevoelens die je in het verleden misschien hebt ervaren. Het kan nieuwe inzichten bieden ten opzichte van het traditionele huwelijk. Ik heb in dit boek ook veel handige tips opgenomen die je kunnen helpen nieuwe afspraken te maken over open monogamie die voor jou en je partner zou kunnen werken.

Dit boek begeleidt je bij de eerste stappen naar open monogamie. Misschien weet je niet zeker of het wel iets voor je is. Misschien ben je er nog niet klaar voor. Je partner en jij staan misschien niet op hetzelfde punt. De een kan zich op een heel ander punt bevinden in diens filosofieën over open relaties dan de ander. ‘Open’ betekent voor iedereen iets anders. Dit boek laat zien hoe je kunt beslissen wat je precies wilt en hoe je met je partner kunt communiceren. Ik hoop dat het jullie beiden kan helpen de weg naar een gelukkig leven te vinden.

Uitbreiden van je liefde

Het huwelijk is geen garantie voor monogamie. De gelofte die je aflegt voor het altaar of onder de choepa is een belangrijke gelofte. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, is het echter geen garantie voor altijd.

Een bruiloft is een feest. De huwelijksgelofte die je aflegt op je trouwdag is een belofte, en die moet zeker reëel zijn, maar een eenmalige gelofte op een speciale dag zal geen leven lang meegaan. Een eenmalige belofte is geen garantie voor monogamie of seksuele trouw. Deze dekt niet alle veranderingen die een leven samen met zich meebrengt; alle stressfactoren, ruzies, ziektes, kinderen, financiële problemen en moeilijkheden van het echte leven zorgen voor de natuurlijke ups en downs in een relatie. Om deze veranderingen te doorstaan, is meer nodig. Daarvoor is een dagelijkse gelofte nodig.

De huwelijksgelofte is geen ultieme belofte. Er is meer nodig om een huwelijk te laten slagen. Het vergt een doorlopende gelofte om jullie afspraken met elkaar te houden, te onderhouden en/of te verbeteren.

Monogamie is een beslissing die je elke dag opnieuw neemt; de keuze om monogaam te zijn is altijd op basis van jouw voorwaarden. Sommige dagen zijn moeilijker dan andere dagen. Het is daarom belangrijk om monogamie aan te passen aan je relatie. Je hoeft je relatie niet aan te passen aan monogamie. Monogamie aanpassen aan je leven is praktischer en realistischer.

Op een eed, belofte of gelofte die je aflegt jegens een andere persoon, zul je je keer op keer weer moeten bezinnen. Naarmate je je ontwikkelt, zul je jouw interpretatie van open monogamie moeten aanpassen, zodat de afspraken die daarmee samenhangen bij je levensstijl en behoeften blijven passen.

In plaats van je partner aan een nader onderzoek te onderwerpen om erachter te komen of diegene wel of niet aan jouw ideaalbeeld voldoet, in plaats van de ander de schuld te geven van dat jij niet monogaam kunt blijven of je gelofte niet kunt nakomen, kun je je in plaats daarvan ervoor inzetten om jullie monogamieafspraken elke dag aan te passen aan jullie leven. Onderzoek samen hoe de afspraken in jullie leven passen. Als het niet werkt, wijzig dan de afspraken. Verander niet van partner. Je hoeft niet van partner te veranderen als je allebei bereid bent om de regels aan te passen.

DOE HET OP JOUW MANIER

Er zijn veel manieren om te leven en lief te hebben en in onze complexe wereld zijn er geen eenvoudige richtlijnen voor het leven. Ieder van ons is uniek, met al zijn of haar emotionele ervaringen. Iedereen die leeft, uit liefde in een relatie op geheel eigen wijze, en gevoelens kunnen gedurende het leven veranderen. Romantische liefde is in dit opzicht uniek.

De beslissing om een relatie aan te gaan, is de eerste stap. Daarna volgen er meestal veel ups en downs, moet je risico's

nemen en komt er soms liefdesverdriet op je pad. Een goede relatie vergt altijd strijd.

Om welke reden dan ook hebben jullie paden elkaar gekruist en houden jullie van elkaar. Je vindt je weg wel, maar je voelt dat er meer zou kunnen zijn, een belangrijker soort liefde, een liefde die meer levensvreugde en plezier omvat. Je wilt een relatie die de hele ervaring van liefde biedt.

Wat jouw specifieke relatie uitzonderlijk maakt, is dat niemand die ooit eerder heeft beleefd. Er is nog nooit een koppel geweest zoals jullie twee in de hele geschiedenis van het universum. Alle boeken, podcasts en online-adviescolumnisten vertellen je dat je op de een of andere manier te werk moet gaan. Ze leggen het je op om er een bepaald labeltje op te plakken. Een deel van wat je leest of hoort, werkt voor jou, maar andere zaken zijn niet van toepassing. Je bent op zoek naar een duidelijk pad, een richting, een manier om de goede delen in je relatie te behouden, maar deze ook verder uit te breiden.

Jullie zijn speciaal. Je wilt dit niet verpesten. Je wilt dat je relatie werkt. Je wilt eerlijk en integer zijn in de liefde, want dat is waarvoor jullie hebben gekozen en eerlijkheid maakt deel uit van jullie gedeelde waarden. Je wilt weten hoe je die waarden kunt behouden en eerlijk kunt zijn over wat je wilt, zonder elkaar pijn te doen. Maar je wilt ook meer.

Je wilt antwoorden.

Het slechte nieuws? Er is geen bepaalde manier om dit aan te pakken. Het goede nieuws? Je kunt alles krijgen wat je wilt. Ik zal je vertellen hoe.

MONOGAMIE ALS EEN WERKWOORD

Veel mensen, zoals jij, merken dat traditionele monogamie niet langer de vele manieren omvat waarop je kunt liefhebben. Er

kan pijn en verwarring ontstaan als je probeert je aan te passen aan een geslotenmonogamieovereenkomst, een overeenkomst waarbij alles draait om de seksuele en emotionele band tussen twee specifieke partners. Dit kan beperkend en soms zelfs als een straf voelen, terwijl het niet de bredere visie omvat van het ideale leven dat je voor ogen had. Je hebt het gevoel dat als je zou kunnen liefhebben zoals jij dat wilt, het leven ruimer zou aanvoelen. Je hoeft niet te proberen om je aan een leven aan te passen dat niet bij je past.

Open monogamie staat per definitie open voor interpretatie, jouw interpretatie. Het begint met jezelf kwetsbaar opstellen tegenover elkaar; openstaan voor gesprekken en een nieuwe definitie die alleen wordt beperkt door je eigen verbeeldingskracht.

Open monogamie houdt in dat je een hoofdpartner hebt met wie je tevens een flexibele relatieovereenkomst hebt. Deze overeenkomst kan emotioneel, romantisch en open seksueel gedrag met andere mensen omvatten. Open monogamie is een manier om je verbintenis structuur te geven. Je kunt slechts een beetje structuur aanbrengen of juist veel regels stellen, het is helemaal aan jou.

Open monogamie houdt in dat je één partner hebt met wie je flexibele relatieafspraken hebt. Je kunt slechts een beetje structuur aanbrengen of juist veel regels stellen, dat is helemaal aan jou.

Mensen van alle leeftijden en achtergronden wijken af van de traditionele monogamie en voelen zich aangetrokken tot meer open partnerschappen, met een verscheidenheid aan definities. Deze nieuwe vorm van monogamie is flexibel en uniek voor elk koppel. Het is een overeenkomst die werkt voor het leven.

Open monogamie gaat vanaf het eerste gesprek over het creëren van nieuwe, ruimere grenzen. Het betekent dat je je bestaande relatieafspraken moet aanpassen om het beter te maken, en dat je die weer moet aanpassen als iets niet blijkt te werken. Open monogamie is een veranderlijke, flexibele vorm van monogamie. Het kan betekenen dat je samen meer plezier en opwinding ervaart, privé, of dat je nieuwe partners verwelkomt. Stellen die voor open monogamie kiezen, creëren samen een visie op hun ideale toekomst en herdefiniëren die voortdurend.

Veel echtparen die hun wederhelft als hun primaire partner zien, beschouwen die relatie als essentieel voor hun leven. Dat geeft iedereen op geheel eigen wijze vorm, en de manier van monogamie kan per jaar of zelfs per dag anders zijn.

Je kunt het altijd aanpassen, zodat het op een manier gaat die voor jullie allebei prettig is. Monogamie zit niet alleen in je hoofd; het is iets wat je samen doet. Je kunt niet in je eentje monogaam zijn. Er zijn twee mensen voor nodig om monogaam te zijn. Daarom moet je het samen eens worden over de betekenis van monogamie.

Monogamie is niet iets waarvoor je één keer kiest, het is iets wat je keer op keer opnieuw uitvindt en waarvan je regelmatig de definitie zult moeten herzien.

HET UITBREIDEN VAN JE LIEFDE

Je houdt van je partner. Jouw verlangen naar een flexibelere monogame relatie heeft niets te maken met wat daar nu aan zou ontbreken. Misschien ben je gelukkig dat jullie samen zijn, maar wil je toch datgene wat je hebt verder uitbreiden, omdat het goede daardoor nog beter wordt.

Dat is het grappige aan liefde. Het breidt zich uit, het wordt

niet kleiner. Als je van iemand houdt, wil je meer van jezelf met hem of haar delen, waardoor je meer van jezelf in de relatie kunt geven. Het is mogelijk om grootse dingen te bereiken voor jezelf en je relatie; jullie tweeën kunnen, zij aan zij, jullie grootste dromen waarmaken en de mogelijkheid tot een flexibele, vloeiende relatie ligt voor jullie open.

Je openstellen voor je partner op een echte, diepgaande en betekenisvolle manier is de kern van open monogamie. Het kan ook beangstigend zijn om het potentieel van je relatie te benutten. De groei is beangstigend. Open of uitgebreide monogamie is een radicale manier om van iemand te houden. Het is niet voor iedereen weggelegd.

Deze beslissing moet wederzijds zijn. Het moet voortkomen uit liefde, niet uit verwarring of frustratie. Doe dit niet omdat er iets misgaat of omdat het thuis slecht gaat. (Let op: als het niet goed met jullie gaat als koppel, probeer dan te beginnen met de empathieoefeningen aan het eind van dit hoofdstuk en in hoofdstuk 4. Het feit dat jullie in conflict zijn, betekent niet dat jullie er niet uit kunnen komen. Zoek bij ernstige conflicten professionele hulp, iemand die jullie problemen begrijpt en de ernstigere zaken oplost voordat je overgaat tot het uitbreiden van jullie relatie.)

Het uitbreiden van monogamie is niet noodzakelijkerwijs een teken dat de liefde niet werkt. Het zou juist het tegenovergestelde kunnen betekenen. Je relatie uitbreiden kan een manier zijn om meer respect voor elkaar te uiten.

Overgaan tot open monogamie kan een uiting van liefde zijn die uniek en exclusief is voor jullie tweeën en voor wie je ook maar uitnodigt om in die liefde te delen. Voor sommigen is een open relatie een manier om het geluk van het samenzijn te vieren, en een manier om hun vreugde te delen.

Iemand de ruimte geven om de persoon te zijn die hij of zij wil zijn, kan het meest liefdevolle zijn wat je in een relatie kunt doen. Het betekent niet dat je je van de ander losmaakt of emotioneel afstandelijk bent. Het is een manier om liefde te tonen die differentiatie mogelijk maakt, waardoor jullie een individu kunnen zijn en elkaars onafhankelijke ervaringen kunnen respecteren, terwijl jullie toch verbonden blijven.

Door een partner vrijheid te geven binnen de relatie, is dat voor je partner een aanmoediging om te groeien en de persoon te worden die diegene graag wil zijn. Het zorgt ervoor dat ze beseffen dat ze zich kunnen ontwikkelen op gebieden die ze willen verkennen en als individu kunnen groeien, waardoor ze uiteindelijk meer in te brengen hebben in de relatie. Door je partner de vrijheid te geven, laat je diegene zien dat hij of zij nieuwsgierig mag zijn, dat interesse in de wereld geen slechte zaak is, en dat je de nieuwsgierigheid van de ander accepteert. Deze vrijheid biedt de ruimte om risico's te nemen en op ontdekking te gaan. In een volwassen relatie kan dit een gezondere manier zijn om met elkaar om te gaan.

Het loslaten van angst en je partner ruimte en vrijheid geven, impliceert dat je vertrouwen hebt in de ander en in de relatie. Het vermogen om met elkaar om te gaan als grote mensen met afzonderlijke levenservaringen is belangrijk, om te voorkomen dat je je bedreigd voelt door de persoonlijke groei van de ander.

Als je liefde hebt gevonden, heb je geluk gehad. Misschien wil je dat geluk delen. Als je samen een solide basis hebt opgebouwd, kunnen jullie je relatie uitbreiden met andere mensen. De basis is goed.

Je staat op het punt om jezelf beter te leren kennen, je partner nog meer te omarmen en je relatie uit te breiden. Welkom!

DE BRUG

Monogamie is als een brug. Jij bouwt aan jouw kant van de brug door goed na te denken over wat je wilt, wat voor jou werkt, en door voortdurend jouw aandeel in de relatie te onderzoeken. Je partner doet hetzelfde aan zijn of haar kant van de brug. Deze twee zijden vormen de basis voor de hele opzet. Door de eindpunten voortdurend te versterken, zijn ze duurzaam genoeg om de intense druk van de weg ertussen te weerstaan. Jullie zijn beiden verantwoordelijk voor de stevigheid van de basis aan beide zijden van de brug.

Alleen als de basis gezond is, kun je over de brug lopen, verbinding maken en de brug vormgeven. Wanneer je je uitstrekt en naar de ander reikt, creëer je een weg. Tot die tijd heb je alleen maar een relatie met jezelf, waarbij je in je hoofd denkt dat je samen bent. Er is meer voor nodig dan beloften doen aan de ander. Alleen het uitspreken van een paar woorden brengt geen relatie tot stand. Geloften hebben geen betekenis als je die niet hebt afgelegd met woorden die voor jou persoonlijk belangrijk zijn, en als je het er als koppel niet over eens bent. De woorden moeten levend, bruisend en voortdurend in verandering zijn.

Zodra je contact hebt gemaakt en elkaar op de brug hebt ontmoet, kunnen jullie in gesprek gaan over wat jullie allebei willen. Je brengt je sterke punten, angsten en ervaringen in, en als twee volledig op zichzelf staande personen zijn jullie beter voorbereid om jezelf aan de relatie te binden. Wanneer je op de brug aankomt, kun je beslissen wat je wilt en wat goed is voor jullie samen.

Als jullie besluiten dat jullie iets anders willen dan een traditioneel monogaam partnerschap, beschik je na het lezen van dit boek over de middelen om nieuwe afspraken te maken over

jullie monogamie. Dit zal aan jullie behoeften zijn aangepast en daardoor uniek zijn, maar ook flexibel en veranderlijk, en kan aangepast worden naarmate jullie als koppel groeien. Je kunt precies dat creëren wat je wilt. Jullie zijn allebei verantwoordelijk voor het op orde houden van je eigen kant van de brug en voor je gedragingen op de weg. Niemand anders kan verantwoordelijk zijn voor jullie overeenkomst, alleen jullie beiden. Niemand anders heeft de schuld als het misgaat, en alleen jullie tweeën zijn aansprakelijk als je fouten maakt.

Het is helemaal aan jullie. Laat dit het begin zijn van de nieuwe weg die naar jullie nieuwe relatie leidt.

HOE REALISEREN WE DAT?

Open monogamie is succesvol als het de liefde die jullie voor elkaar voelen vergroot. Door dit boek door te nemen, zul je in staat zijn te beslissen welk soort open monogamie jullie leven zal verbeteren. Je gaat iets creëren waardoor jullie uitgroeien tot betere mensen. Er wordt gevraagd om naar je eigen opvattingen over monogamie en relaties te kijken en te beslissen of open monogamie iets voor jou is en welke vorm in jouw ideale relatie zou kunnen werken en het beste bij je zou passen. Dit is de basis voor een relatie met je partner, en later mogelijk met meerdere partners. Dan leer je hoe je je partner kunt benaderen en kunt vragen om wat je wilt, zodat je de relatie van je dromen realiseert. Je leert hoe je dit allemaal in goede banen kunt leiden en hoe je kunt stoppen als het niet werkt.

Open monogamie mag geen zaken tussen jullie stukmaken. Je zult je er niet bang, boos, in een hoekje gedrukt of van streek door voelen. Als je deze gevoelens ervaart, is het belangrijk dat je weet hoe je het gesprek met je partner aan kunt gaan om het probleem meteen op te lossen.

Als jullie op de meeste van mijn cliënten lijken, vertrouwen jullie elkaar genoeg om te weten dat liefde zoals die van jullie de moeite waard is om die te behouden. Omdat jullie een sterke band hebben, is het mogelijk om jullie relatie uit te breiden. Als je voorzichtig bent en dit bewust doet, zal de persoonlijke groei van je relatie jullie niet uit elkaar drijven; het zal jullie nader tot elkaar brengen.