



Specialistisch Centrum
Ontwikkelingsstoornissen

Intieme relaties

Auteur: Frank Kempen

versie december 2024

Intieme relaties

VERREWEG DE MEESTE MENSEN HEBBEN VROEG OF LAAT DE BEHOEFTE ZICH VOOR ENIGE TIJD TE VERBINDEN AAN ÉÉN PERSOON.

Sommigen krijgen een relatie maar blijven separaat wonen, sommigen gaan samen wonen en sommigen gaan trouwen.

Maar waar staat verbinden voor? We spreken dan vaak van een relatie maar wanneer kun je spreken over een relatie? Is een niet-seksuele relatie ook een relatie? Kun je seksuele relaties met meerdere personen ook een relatie noemen? Sommige mensen prefereren kortdurende intieme contacten. Kunnen we dit dan geen relatie noemen?

Misschien kunnen we het zo stellen dat er zo veel relatievarianten zijn als dat er mensen zijn. Ieder, betrokken in een intiem contact, kan in samenspraak met de andere betrokkene, onderzoeken hoe ze hun contact vorm willen geven. In die zin heeft het niet veel zin om een 'waterdichte' definitie te zoeken.

Wat de één voor de ander voelt en op wat voor manier ze hun contact vorm willen geven, is niet iets voor een ander om daarover te oordelen of te bepalen. Net zomin is het voor een ander te bepalen of en hoe intimiteit, seksualiteit vorm moet krijgen in een relatie.

Om in dit stuk verwarring te voorkomen zal ik verder spreken over intieme relaties.

Vroeger, maar ook vandaag de dag, werd duidelijkheid gegeven vanuit het geloof. Hoewel veel mensen niet actief gelovig zijn, wordt hoe wij kijken naar relaties nog steeds beïnvloed door onze geschiedenis.

Wat mocht en wat niet mocht was duidelijk omschreven. De rol van de man en de vrouw lag min of meer vast en seks voor het huwelijk was een 'no go'.

Regelmatig huwde iemand met iemand uit dezelfde kerk uit hetzelfde dorp. Het krijgen van kinderen was een vanzelfsprekendheid. De meeste religies gaven duidelijke handvatten hoe een relatie, huwelijk er uit moest zien en zo ook welke rol ieder diende in te vullen.

Vandaag de dag hebben mensen veel meer keuzemogelijkheden. Dat is winst maar tegelijkertijd ook lastig. Het vereist immers inzicht in wat je daadwerkelijk wilt, vindt en voelt. Het verlangt dat je ook wilt weten wat je partner wil, vindt en voelt. Meer dan daarvoor waarin rollen duidelijk waren is het van belang dat je hierover in gesprek gaat met je partner. Dat je samen uitzoekt wat essentieel voor je is, en waar je compromissen kan sluiten. Het verlangt bovendien een voortdurende afstemming aangezien ieder mens in een proces zit dat steeds kan veranderen.

Voor mensen met ASS geldt mogelijk nog meer dat onderzoeken en afstemming belangrijk is. Bekeken vanuit de Intense world theory weten we dat sommige mensen met ASS erg gevoelig zijn voor prikkels die intern én extern een rol spelen. Een aanraking, een geur, geluid, gevoel van verliefdheid of seks kan als erg heftig worden ervaren, of juist niet als er in plaats van overprikkeling sprake is van onderprikkeling. Zo is een intieme zoen zeker niet voor iedereen prettig, ook al wordt dat vaak wel gesuggereerd op TV en social media.

In een andere uitlegfolder hebben we gesproken over het belang van rust aan je hoofd waarbij voelen – denken – doen op elkaar zijn afgestemd. In een relatie heb je echter ook te maken met het voelen – denken – doen van je partner. Hoe krijg je dat in overeenstemming?

Het antwoord is simpel en tegelijkertijd ook razend ingewikkeld. Het antwoord is praten en luisteren. Je partner vertellen over je gevoelens, je gedachten en je verlangens. Zo ook je partner bevragen over zijn / haar gevoelens, gedachten en verlangens. Wat het ingewikkeld maakt is dat wat jij voelt, denkt, verlangt niet altijd begrepen wordt door de ander of zelfs haaks staat op zijn / haar gevoelens, gedachten en verlangens.

Voorbeeld:

Ivo vindt het erg fijn (voelen) om veel met zijn vriendin Yvonne te ondernemen.

Hij bedenkt vaak activiteiten om samen te ondernemen (doen) en 's avonds vindt hij het heerlijk op de bank naast Yvonne Netflix te kijken. Hij is erg blij met de invulling van de relatie en weet zeker dat dat wederzijds is (denken).

Hoewel Yvonne het fijn heeft met Yvo in deze prille relatie besluit ze een goed gesprek aan te gaan met Ivo. "Ivo, ik heb het erg naar mijn zin met jou, maar er zijn een paar dingen die ik wil bespreken. Ik vind het leuk samen activiteiten te ondernemen maar ik wil ook eigen tijd hebben waarin ik even helemaal niemand om me heen heb, of met mijn vriendinnen wat kan blijven ondernemen (doen). Zo nu en dan Netflix kijken vind ik gezellig maar dat hoeft niet elke avond. Ik vind het fijn zo af en toe wat voor mijzelf te doen (wensen) zoals wat te lezen. Het risico is anders dat het mij wat gaat beknellen (voelen) en dat wil ik niet."

In een andere uitlegfolder hebben we ook gesproken over de 40 – 60 regel. Deze regel geldt natuurlijk ook binnen intieme relaties. Daar waar je in vriendschappen eerder een 'deal' zal sluiten zoals: deze keer gaan we naar de chinees, de volgende keer gaan we naar een pizzeria, zal dat in een intieme relatie regelmatig genuanceerder liggen. Niet alleen de conclusie of het eindresultaat is belangrijk (bami of pizza) maar ook of je gaandeweg tot overeenstemming komt.

Als voorbeeld:

Ivo kan de eerlijkheid van Yvonne waarderen maar zegt dat deze verbondenheid voor hem erg belangrijk is in een relatie. Dat is voor hem hét verschil tussen een relatie en gewone vriendschap. Het liefste slaapt hij 's nachts ook 'lepeltje-lepeltje' met Yvonne.

Yvonne zegt dat dit toch te beklemmend voelt. Daarbij is Yvonne erg gevoelig voor aanrakingen. Als Ivo tegen haar aan zit op de bank vindt ze dat niet echt fijn. Lepeltje-lepeltje slapen lukt al helemaal niet. Yvonne kan soms al moeilijk in slaap komen omdat ze Ivo naast zich hoort ademen.

Het zal duidelijk zijn dat dit best een ingewikkeld voorbeeld is maar daarnaast ook wat heel realistisch kan voor komen. Hoe kunnen Ivo en Yvonne hier nu een compromis over maken? Een risico kan zijn dat ze hierover blijven verschillen en er een 'ja -nee situatie' ontstaat of dat de 40 – 60 regel uit balans raakt en één van de twee zich te veel aanpast.

Een reden achter het uitgesproken woord.

Binnen vriendschappen maar zeker binnen intieme relaties is het belangrijk de ander daadwerkelijk te willen begrijpen. Wat is de reden dat iemand iets doet zoals hij / zij dat doet? Welke verlangens spelen een rol? Spelen eerdere ervaringen een rol? Kortom, welk verhaal zit er achter het gesproken woord?

"Yvo: Kun je mij vertellen wat de reden is dat jij vaak dingen op jezelf wilt ondernemen en wat de reden is dat je moeite hebt met lichamelijke aanraking?"

Yvonne: "Ik heb altijd al ruim tijd nodig gehad om op mijzelf te zijn. Om tot mijzelf te komen zonder dat ik rekening hoef te houden met wat de ander op dat moment wil. Daarbij zijn aanrakingen voor mij niet per definitie fijn. Dat luistert erg nauw bij mij. Als we intiem zijn kan ik het veel beter verdragen dan als het te pas en te onpas is."

Ivo legt later uit dat hij lichamelijke aanrakingen wel fijn vindt maar dat het voor hem ook een manier is om Yvonne te laten merken dat hij van haar houdt.

Je kunt zeggen dat ieder stel op eigen wijze een manier construeert om het leven vorm te geven met als doel het leven te veraangemen. Zoals gezegd vereist dat regelmatig afstemming.

Ook hierbij moet gezegd worden dat er mensen zijn die een sterke behoefte hebben om zich verbonden te voelen. Het gevoel te hebben 'samen sterk te staan'. Veel met elkaar op te trekken en veel met elkaar te delen, zowel verbaal als non-verbaal. Anderen hebben hier minder behoefte aan. Die vinden het fijn regelmatig op zichzelf te zijn, er alleen op uit te trekken en hebben minder de behoefte om alles met de partner te delen. Dat hoeft een relatie niet in de weg te staan zolang de 40 – 60 regel niet te vaak overschreden wordt.

"All we need to do is keep talking".

Daar waar mensen intens en intiem met elkaar omgaan is het belangrijk dat afstemming een soort vanzelfsprekendheid wordt. Daar moet je simpelweg tijd voor maken. Een goed gesprek kun je niet even tussen de afwas en het afdrogen inplannen. Zoals wel eens wordt gezegd; het vereist quality time. Een ogenschijnlijk simpele tip om een goed gesprek te hebben is het gebruik maken van 'W-vragen'. Dat wil zeggen de Wie, Wat, Wanneer en Hoe vragen. (Liever niet de Waarom vraag omdat dat vaak een gevoel op roept dat iemand zich moet verantwoorden).

Een voorbeeld:

Yvonne: "Ik waardeer het dat je vaak met mij activiteiten wilt ondernemen maar je spreekt wel erg vaak af met Henk en Irene."

Ivo: "Met wie zou je dan liever willen afspreken?"

Yvonne: "Het ligt zeker niet aan Henk en Irene hoor."

Ivo: "Wat zou je liever willen doen?"

Yvonne: "Ik wil best af en toe met hun afspreken maar ik wil eigenlijk liever samen wat vaker fietsen. Dan kom ik meer tot rust na een werkweek dan samen met hun eten."

Ivo: "Hoe vaak zou je voor jou oké zijn om met hen te eten aangezien we elkaar nu bijna elk weekend zien."

Yvonne: "Voor mij zou eens in de drie weken voldoende zijn en dan hoeven we voor mij niet én te koken én te eten. Gewoon een borrel kan ook gezellig zijn."

Natuurlijk, overeenkomstig de 40 – 60 regel zul je in je relatie soms je moeten aanpassen, soms meer "water bij de wijn doen" dan je lief is. Echter, als dit in het belang is van de harmonie in je relatie en het geven en nemen gelijk op gaat, zal dat doorgaans niet een probleem zijn.

Dit geldt dus evenzeer voor seksualiteit. Voor sommige mensen met ASS kan seksualiteit alleen bevredigend zijn als het héél nauw luistert naar bepaalde behoeften. Zo kan aanraken alleen als fijn worden ervaren als het op een specifieke plek is. Of kan iemand alleen opgewonden raken bij een bepaald ritueel. Voor de één kan seks leiden tot ontspanning en voor de ander kan seks alleen prettig zijn als het hoofd leeg is. Soms hebben mensen stimuli nodig zoals visuele beelden of objecten om in de stemming te komen.

Bij seks kan het ingewikkeld zijn omdat er vaak een taboe op heerst. Binnen veel relaties is het niet een vanzelfsprekendheid openlijk te praten over je behoeften en wensen. Echter, het niet uitspreken van wensen en verlangens kan, zeker op de langer termijn, onenigheid met zich mee brengen en veel onbegrip.

Conclusie

Concluderend kan gezegd worden dat er geen regels zijn over hoe een intieme relatie eruit moet zien. Ieder vormt op zijn eigen wijze de relatie waarbij het van essentieel belang is te begrijpen dat een relatie altijd een proces is wat aandacht behoeft. Net zoals elk mens in een proces zit geldt dit ook voor een relatie. Afstemming blijft dan ook een voorwaarde voor een prettige relatie bestaande uit verbinding met de ander en daarnaast jezelf kunnen zijn.