

## TOOL 'De vier pijlers in een relatie'

(de vier categorieën behoeften; de vier schuiven op het geluidspaneel)

#gezonderelatie #vierpijlers #behoefte #partners #introspectie #communicatie

Wat heb ik nodig ≠ Wat kan ik & Hoe is dit voor de partner?

### De basis van een gezonde relatie

Het is in elke relatievorm belangrijk dat je communiceert over je behoeftes. Neem niet zomaar aan dat de ander er hetzelfde over denkt als jij, maar ga samen rond de tafel zitten en spreek uit wat jij verwacht en wat je nodig hebt.

Bevraag mekaar, motiveer waarom je de dingen zo ziet... En probeer tot afspraken te komen. Tot een soort van 'denkbeeldig contract'. Als je een nieuw huis koopt of een nieuwe job aanneemt doe je dit toch ook niet blindelings?

Je kan eerst voor jezelf gaan kijken wat jij wil van jouw partner binnen jullie relatie. Hoe jij dit ziet. Wat jij denkt nodig te hebben. Wanneer beide partners dit voor zichzelf hebben uitgevlooid, kunnen ze hierover praten en samen gaan uitzoeken hoe ze hun 'contract' opmaken. Hoe ze hun relatie gaan vormen.

En dat hoeft niet per se de 'standaardrelatie' te zijn zoals we die tot nu toe kenden.

### De 4 pijlers in een relatie

Om een goed beeld te krijgen van wat je belangrijk vindt in een relatie, kan je best deze vier pijlers bespreken.

1: verliefdheid - lichamelijke aantrekking - flirten:

Vind je verliefdheid belangrijk en vind je vooral die eerste fase van daten leuk? Vind je het leuk helemaal te bibberen wanneer die ander in de kamer binnenkomt? Als dat voor jullie beiden zo is, dan kunnen jullie samen gaan zoeken hoe jullie dit vuur in jullie relatie kunnen houden.

Vindt één van de partners dit heel belangrijk, maar is dit voor de ander minder belangrijk of niet zo haalbaar? Dan zouden jullie kunnen praten over wat eventueel wel kan (bvb flirten mag) en wat niet. Hoe kan de behoefte van de ene partner ingevuld worden zonder dat dat onveilig wordt voor de ander?

Misschien moet je dan tot een afspraak komen waarbij de ene naast de relatie af en toe mag daten, zodat hij/zij dit gevoel blijft hebben en dit als positieve energie in de relatie binnengebracht wordt. Er zijn heel veel mogelijkheden. Het is belangrijk deze samen af te toetsen tijdens gesprekken en zo tot een eigen invulling voor jullie relatie te komen.

2: romantiek - romantische uitjes - romantische, liefdevolle verbinding etc:

Vind je het belangrijk dat romantiek iets is wat enkel binnen de relatie mag beleefd worden of kan dit ook erbuiten? Hoeveel behoefte heb jij aan romantiek? Hoe ziet romantiek er überhaupt voor jou uit? Wat zijn jouw verwachtingen hierin in een langdurige relatie? In een relatie met een gezin? Hoe zie jij dit?

En hoe is dit voor jouw partner? Hoe zien jullie dit? Wat valt er onder romantiek? Waarom heb je dit nodig? Wanneer misschien meer? Wanneer is dit misschien wat minder nodig? Waarom is dit voor jou misschien minder belangrijk? Wat betekent dit wel of niet voor jou? En wat wil je doe om deze behoefte bij jouw partner in te vullen?

3: erotiek - intimiteit - seksualiteit:

Wat is de nood, de wens, het verlangen van de ene? En hoe zit dat bij de andere? Stel dat de twee partners op een gegeven moment andere noden hebben op seksueel vlak? Stel dat er bij de ene een nood is die door de andere niet ingevuld kan worden?

Is het dan de bedoeling dat de ene op zijn honger blijft zitten? Is het de bedoeling dat de ander over eigen grenzen gaat? Of kunnen jullie samen bekijken hoe het anders kan? Er zijn zeer veel mogelijkheden tussen alles of niks, tussen zwart of wit. Het is goed en ook zeer verbindend hier als partners rustig over te kunnen praten.

4: verbinding - veiligheid:

Hoe kunnen jullie elkaar vertrouwen? Wat kan een band creëren, versterken,..? En hoe kan je er zijn voor elkaar? Wanneer verwacht je dat jouw partner er voor jou is? Op welke manier? En hoe kan jij er voor jouw partner zijn? Wat is hierin voor jou belangrijk?

Wat heb je nodig om jou goed en op je gemak te voelen bij de partner? Wat is voor jou belangrijk hierin? Is er een gevoel van gelijkwaardigheid? Kan je frank en vrij praten over je gevoelens, emoties, gedachten en ideeën, zonder angst daarvoor veroordeeld te worden?

Door de vier pijlers te bespreken, kan je uitkomen bij afspraken die duiden op een relatievorm die bij jullie past. Dat hoeft niet per se monogamie te zijn. Het kan ook ethische non-monogamie zijn. Dat is een verzameling voor alle relaties waarin, met instemming van alle betrokkenen, één of beide partners de mogelijkheid heeft tot het invullen van behoeftes op één van die vier pijlers buiten hun relatie.

Er zijn zoveel mogelijkheden, zoveel verschillende mogelijke contracten. Voor sommige vormen hebben we een benaming, voor heel velen natuurlijk niet. En dat hoeft ook niet. Het is aan het koppel om zelf, met z'n twee, een eigen 'contract' te maken; een eigen relatievorm te bepalen. En deze regelmatig samen te evalueren, want uiteraard groeien we en wat we nu nodig hebben kan evolueren en binnen een tijdje misschien anders zijn.

Dus we mogen, als dit nodig is, ons contract herzien en het aanpassen aan onze huidige behoeftes. Zolang het maar in samenspraak gebeurt. En nadat we er goed over gecommuniceerd hebben en er beide mee akkoord zijn.