

Vijf vormen van lesbische probleemrelaties

Twée vrouwen: double trouble?

‘Zij begrijpt me niet.’ Of: ‘We vrijen niet meer’.

Problemen binnen vrouw-vrouw relaties

verschillen niet zo sterk van die binnen man-vrouw relaties. Maar soms krijgen damesstellen juist ruzie doordát ze lesbisch zijn. Zonder dat ze het weten.

Weet wat jouw relatie beïnvloedt, dan kun je veel verdriet voorkomen!

| door Ingrid Verbeek en Tanya van der Spek | Illustratie Willeke Pleunis

Marieke: “Anja en ik hebben een jaar een relatie. Ik heb meerdere relaties gehad en ben al jaren uit de kast. Anja heeft een traditionele opvoeding gehad waarin niet over homoseksualiteit gesproken werd. Dit is haar eerste relatie met een vrouw en ze wil niemand erover vertellen. Ik ben zo gek op Anja dat ik akkoord ben gegaan. Maar nu hebben we problemen. Ik wil mee naar de zilveren bruiloft van Anja’s ouders. Ik wil niet langer een geheim zijn. Anja raakte in paniek en riep dat ze de relatie misschien gaat uitmaken. Ze durft de confrontatie met haar familie niet aan, uit angst voor afwijzing.”

Het is helder dat Anja’s moeite met haar seksuele voorkeur een basis vormt voor de problemen met Marieke. Maar vaker zijn er wrijvingen en onbegrip binnen een relatie zonder dat de vrouwen zich ervan bewust zijn dat het (ook) ligt aan het feit dat ze lesbisch zijn en allebei tot een minderheid horen. Omdat homoseksualiteit nog steeds een stigma is in onze samenleving. Een dieper liggende oorzaak kan ook zijn dat zij beide vrouwen zijn. Drs. Ingrid Verbeek (psychomotorisch therapeut en politicoloog in Groningen en Zwolle) schreef daar een artikel over in het *Tijdschrift voor Seksuologie*. Verbeek geeft individuele- en relatietherapie aan lesbische en biseksuele vrouwen, en ziet al jaren dezelfde thema’s terugkeren. Verbeek onderscheidt een vijftal probleemrelaties die vaak te zien zijn onder lesbiennes: de verborgen relatie, de geïdealiseerde relatie, de geïsoleerde relatie, de zorgrelatie en de verstregelde relatie. Ze hoopt hiermee lesbische vrouwen wat handvatten te bieden om beter te gaan begrijpen waarom ze in hun relatie nou net tegen die bepaalde relatieproblemen kunnen oplopen.

Slechts huisgenoten

Recent Amerikaans onderzoek wijst uit dat hetero-, homo- en lesbische paren over het algemeen even tevreden zijn over hun relatie. Maar lesbiennes gaan wel vaker dan heterodames naar een hulpverlener en relatieproblemen vormen vaak de aanleiding. Wat kan een oorzaak zijn als vrouwen niet lekker in hun vel zitten binnen hun relatie? In ieder geval maatschappelijke homofobie. Goed, we mogen hier trouwen. Wij baren en adopteren kinderen. Maar ondertussen schreeuwt

president Bush in Amerika hoe onnatuurlijk wij bezig zijn. En staat er in sommige niet-westerse landen de doodstraf op homoseksuele handelingen. *Zij aan Zij* en de *Gay Krant* moeten nog steeds in neutrale verpakking worden verzonden aan abonnees. En als je hoort van een gay toerist die in Amsterdam in elkaar wordt geslagen, dan komt dat toch hard binnen. Hoe sterk je ook in je schoenen staat, als lesbienne of bi-vrouw zul je altijd een minderheid blijven vormen. Dat kan ook zijn uitwerking hebben binnen je relatie. Doordat op lesbisch zijn een stigma rust en doordat de maatschappij ons altijd als ‘anders’ zal blijven zien, kunnen sommige lesbiennes ervoor kiezen om hun relatie maar liever verborgen te houden. Zij zijn bang voor klappen, afwijzingen of opmerkingen: ‘Jullie kunnen zeker geen man krijgen?’ of ‘Zijn jullie zussen?’. Wanneer je samen besluit in de kast te blijven zitten (de ‘verborgen relatie’ in Verbeeks artikel), ben je altijd op je hoede. Je moet liegen tegen collega’s en zeggen dat jullie slechts huisgenoten zijn, terwijl anderen heus wel hun vermoedens hebben. Zo’n dubbelleven is stressvol. En sta je onder druk, dan maak je makkelijker ruzie. Verborgen blijven zorgt er ook voor dat je geen lesbisch vriendinnennetwerk kan opbouwen waar je (h)erkenning en steun kunt vinden. Terwijl contact leggen met lotgenoten juist één van de positieve strategieën is om met een stigma als homoseksualiteit om te gaan. Ook kun je je relatie niet toetsen aan andere relaties. Als een van jullie wel uit de kast is en de ander niet, kan dat ernstige spanningen geven. Kijk naar Anja en Marieke.

Hoe sterk je ook in je schoenen staat, als lesbienne of bi-vrouw zul je altijd een minderheid blijven vormen

Binnen de verborgen relatie hebben een of beide vrouwen eigenlijk hun geaardheid nog niet geaccepteerd. Zij hebben waarschijnlijk een gebrek aan zelfacceptatie en zelfwaardering. De ontdekking tot een groep te behoren waar negatief over geoordeeld wordt, leidt bij veel vrouwen tot een hevige innerlijke strijd. Coming out kan moeilijk zijn. Vooral als je in je leven geconfronteerd bent met negatieve boodschappen over homoseksualiteit en als je ze bent gaan geloven. Soms hoor je vrouwen zeggen: ‘Waarom moeten wij zo nodig ook kunnen trouwen?’ of ‘Overdreven hoor, die Gay Prides en Gay Games’. Zonder zich ervan bewust te zijn, zeggen ze dat: ze het logisch vinden minder rechten te hebben dan hetero’s en dus minderwaardig te zijn. En ze willen liever onzichtbaar zijn dan opvallen in een homostoet. Opvallen wordt gezien als provoceren en ze willen zich niet de irritatie van hetero’s op de hals halen. Er kan dan sprake zijn van verinnerlijkte homofobie. Diep van binnen heb je zelf iets tegen homo’s en lesbo’s, dat heb je zo geleerd.

Wie ontdekt lesbisch te zijn terwijl de sociale omgeving dit afkeurt, komt in conflict met zichzelf. Als het open zijn over je identiteit wordt belemmerd, kunnen er psychische problemen ontstaan, zoals depressies. Die kunnen doorwerken in de relatie. Veel verschijnselen van de verborgen relatie gelden ook voor de 'geïsoleerde relatie'. Dat is een relatie waarbij een lesbisch stel niet alleen bang is voor eventuele discriminatie, maar bij wie het ook echt zo is dat de familie de liefde niet erkent. Er wordt gepest en gediscrimineerd door de omgeving. De vrouwen zijn dan in conflict met de buitenwereld, ze staan er helemaal alleen voor.

Joan (35) en Leonie (40) hebben 5 jaar een relatie en wonen samen. Met het schaamrood op de kaken vertellen ze dat ze al jaren lang hooglopende ruzies hebben. Die ruzies hebben ze angstvallig verborgen gehouden voor hun familie en hun vrienden. Tot onlangs op een feestje de bom barstte. Schaamte weerhield hen ervan eerder hulp te zoeken. Ze vonden dat zulke banale ruzies, over geld, het huishouden en vakantiebestemmingen, niet in een lesbische relatie thuishoren.

Irreële eisen

Terwijl sommige paren vanwege de maatschappelijke onderwaardering besluiten in de kast te blijven zitten, zoeken andere koppels het tegenovergestelde in extreme mate op. Zij doen juist extra hun best om te bewijzen dat hun relatie ideaal is en heel veel waard, om zo acceptatie en waardering te krijgen (de 'geïdealiseerde relatie'). Want zijn ze gelukkig, dan is lesbisch zijn oké. Hierdoor kan het zijn dat de vrouwen (te) hoge eisen stellen aan zichzelf, aan elkaar en aan de relatie. Ze verwachten niet alleen dat de relatie zonder al te veel wrijving verloopt, maar ook dat ze het altijd geweldig hebben samen, dat ze altijd vurige seks bedrijven, dat ze elkaar altijd begrijpen, dat ze nooit ruzie maken. Dit leidt op den duur tot heftige teleurstellingen, botsingen en misverstanden. Omdat het belangrijk is de schijn naar de buitenwereld op te houden, wordt het moeilijk om problemen in de relatie aan anderen kenbaar te maken, laat staan hulp te vragen. In ideale relaties komen immers geen problemen voor. Partnergeweld bijvoorbeeld, wordt mede door deze idealisering meer binnenskamers gehouden dan bij hetero-relaties het geval is.

Maar, er is ook een positief gevolg van de maatschappelijke onderwaardering. Dat is de versterkende uitwerking die het kan hebben op de identiteitsbeleving. Het trotseren van afwijzing en discriminatie geeft kracht. En het geeft verbondenheid met andere lesbische vrouwen en homomannen: 'proud to be gay', trots zijn op lesbisch of homo zijn. Het vieren van Roze Zaterdag of de Gay Pride zijn hier voorbeelden van. Denk aan de leuke die homo's trots roepen in hun kleurige parades: 'We're here, we're queer, get used to it!'.



Baar jij of baar ik?

Naast maatschappelijke en verinnerlijkte homofobie, die beiden kunnen leiden tot een verborgen, geïsoleerde of geïdealiseerde relatie, heeft ook je opvoeding invloed op je liefdesleven. Hoe? Nou, geen ouder, leraar of hobbyclubjuf houdt er rekening mee dat een tienermeisje lesbisch is. Dus krijg je van kinds af aan de boodschap mee dat je later als je groot bent met een man trouwt en moeder wordt. Je wordt opgevoed tot een respectabele heterovrouw: 'Wees voorkomend, aardig en verzorgend.' Vooral 50+ lesbiennes hebben geleerd om hun aandacht op anderen te richten en niet om zichzelf te bedruipen. De jongere generatie mag zich wel 'mannelijke' eigenschappen toe-eigenen, zoals onafhankelijkheid en individualiteit. Een eigen opleiding, een eigen baan.

Binnen een vrouw-vrouw relatie hebben beide partners geleerd te zorgen, zich te verplaatsen in anderen, te beschermen en hun intuïtie te gebruiken. Dit is heel waardevol, wanneer het in balans is. Maar het kan ook uit balans raken. Bijvoorbeeld wanneer je binnen je relatie je eigen wensen en behoeften ondergeschikt maakt aan de ander. Als je uit angst voor een slechte sfeer of openhartige gesprekken, ruzies vermijdt en gaat invullen voor elkaar. In sommige relaties kan een ingewikkeld patroon ontstaan: 'Ik zorg voor jou als jij voor mij zorgt; ik zorg voor jou en daarom waardeer ik jou, ik zorg voor jou en daarmee bepaal ik wat goed is voor jou is.' Zorg kan een betaalmiddel worden. Ingrid Verbeek noemt dit dan ook de 'zorgrelatie'. >>

Aspecten van stigmatisering	Specifieke relatieproblematiek	Soort relatie
Lage maatschappelijke status en waardering	Het paar houdt de relatie geheim of ontkent deze naar buiten toe	Verborgene relatie
Lage maatschappelijke status en waardering	De partners stellen irreële eisen aan zichzelf, elkaar en aan de relatie	Geïdealiseerde relatie
Afkeuring door de sociale omgeving	De directe sociale omgeving erkent de relatie niet	Geïsoleerde relatie
Socialisatie tot heteroseksuele vrouw	Het paar gebruikt zorg als 'betaalmiddel' in de relatie	Zorgrelatie
Invloed van de moeder-dochter relatie	De partners eisen van elkaar dat ze hetzelfde zijn	Verstrengelde relatie

Een heel positieve kant is van lesbische relaties overigens is het feit dat er geen rolpatronen vastliggen zoals in heterorelaties wel het geval is. Je kiest zelf wie afgast, wie de fietsband plakt, wie met vrijen begint, wie de sociale contacten onderhoudt of wie het geld beheert. Die vrije keuze biedt, naast eventuele onzekerheid in het begin, ook ongekende mogelijkheden voor paren. Lesbische vrouwen experimenteren volop met rolverdelingen binnen de relatie en met vormen van relaties. Zij spelen met intimiteit en seksualiteit en geven een nieuwe betekenis aan het begrip moederschap: baar jij of baar ik?

Evelien: "Jolan en ik zijn drie jaar samen. We wonen apart, allebei in een andere stad. We zien elkaar op vaste dagen in de week. Dit wilde Jolan zo. Want als zij niet weet wanneer zij mij weer zal zien, raakt ze zo erg in paniek dat ze niet meer gewoon kan functioneren. Ik wil niet dat Jolan zo van de kaart raakt, daarom heb ik mijn hele sociale leven aangepast aan de vaststaande afspraken. Hierdoor ben ik wel, behalve een aantal hobby's, ook een aantal vrienden kwijtgeraakt."

Los van moeder

Naast je socialisatie en opvoeding tot heterovrouw, is de relatie met je ouders altijd van invloed op jouw latere relaties. Elke partnerrelatie roept herinneringen op aan vroegere ervaringen en fantasieën. Soms kun je opeens ontdekken dat jouw relatie lijkt op die van je ouders. Het is immers het enige voorbeeld dat je kreeg als kind. In schoolboeken zijn jou geen praktische handvatten aangereikt voor de liefde. De aandacht, warmte en complimentjes die jij vroeger van je ouders wilde, wil je nu van je partner. Als jouw moeder er vroeger vaak niet was, ben je nu ook bang dat je partner er vaak niet zal zijn voor jou. Als kind leer je dat je later net zo zal worden als je moeder: de vrouw des huizes. Maar zonder dat je je moeders liefde wilt verliezen, wil je ook graag laten zien dat je anders bent dan zij. Jij maakt bijvoorbeeld niet elke vrijdag je huis schoon en jij draait heavy metal in plaats van Mozart. Je bent hetzelfde als zij én anders. Zowel hetero- als lesbodochters hebben deze ambivalente houding naar hun moeder. Maar lesbiennes kunnen het gevoel hebben dat ze alleen maar anders zijn dan hun moeder en niet hetzelfde, door hun geaardheid. Zich verbonden voelen met hun moeder is daardoor moeilijker. Je losmaken van haar, zelf autonoom worden en je toch verbonden voelen met je moeder,

is voor veel lesbiennes een ingewikkelde strijd. Ze blijven op zoek naar een ideale moeder die dit begrijpt. En die zoektocht wordt ook voortgezet in de relatie. Het gevolg is dat de partner aan een ideaal partnerbeeld moet voldoen. Bijvoorbeeld: 'Een monogaam samenwonend stel met een mooi huis, twee poezen, leuke banen, nooit ruzie, elkaar naadloos aanvoelen en aan een half woord genoeg hebben.'

Symbiose

Waar in een heterorelatie de moeder-dochterdynamiek bij een van de partners (de vrouw) van invloed is, is in een lesbische relatie bij beide partners die invloed aanwezig. De ambivalentie ten aanzien van de moeder wordt vertaald naar ambivalentie ten aanzien van de partner, die immers ook vrouw is. Aan de ene kant kunnen hierdoor relaties ontstaan waarin de onderlinge verschillen weggepoetst worden uit angst voor verlies van de ander. Dit leidt in zijn meest extreme vorm tot symbiotische ('verstrengelde') relaties, waarin partners bijna vervloeien met elkaar: de eigen identiteit wordt opgegeven voor een gezamenlijke identiteit. Ze doen alles samen, hebben dezelfde kapsels, dragen dezelfde kleren en vinden dezelfde dingen leuk. Aan de andere kant kunnen er, juist om deze symbiose te vermijden, relaties ontstaan waarin de verbondenheid ver te zoeken is en beide partners zich extreem autonoom opstellen. Als jij moeite hebt met je grenzen aangeven, als je graag hetzelfde wilt zijn als je vriendin en als je nooit ruzie wilt uit angst om haar te verliezen, dan is dat terug te voeren op de moeder-dochterdynamiek in jouw leven. Dit kan behoorlijk verstikkend en verlamdend werken. Het meest ideaal zou zijn als je je verbonden voelt met elkaar terwijl je ook gewoon jezelf bent, met je eigen voorkeuren, je eigen leven en je eigen sociale contacten. Zonder dat de ander zich daardoor bedreigd voelt. Dan is het ook extra leuk als je weer samen bent.

De verborgene relatie, de geïdealiseerde relatie, de geïsoleerde relatie, de zorgrelatie en de verstrengelde relatie: allemaal probleemrelaties. Ook hetero's kennen ze, maar de verborgene, de geïdealiseerde en de geïsoleerde relatie zijn het meest specifiek voor lesbische relaties te noemen. Niet zo raar dat lesbische paren tegen bovengenoemde problemen in hun relatie kunnen oplopen, als je je realiseert dat homoseksualiteit nog vaak als anders, minder, raar of bedreigend wordt gezien. Misschien herken je kenmerken in jouw relatie. Dat wil niet meteen zeggen dat jij een probleemrelatie hebt. Pas als je pijn of ontevredenheid voelt, is het tijd om hierover te praten met je vriendin of om hulp te zoeken. Je kunt een lesbische of homoseksuele hulpverlener zoeken via www.rozehulpverlening.nl. Naast alle problemen die zich kunnen voordoen, zijn er gelukkig ook veel probleemloze lesbische relaties. Twee vrouwen zijn vaak heel emotioneel betrokken bij elkaar. Ze hebben veel begrip voor elkaar en herkennen veel van zichzelf in de ander. Kenmerkend voor twee vrouwen is ook dat ze niet snel opgeven als een relatie niet lekker loopt. Ze investeren veel en dat is mooi. ●

Een lange versie van dit artikel verscheen eerder als: 'Ze kunnen zeker geen man krijgen. De invloed van stigmatisering op lesbische relaties', van Drs. Ingrid Verbeek in het Tijdschrift voor Seksuologie (2005), jaargang 29, deel 1, pagina's 43 t/m 51.