

Van knap





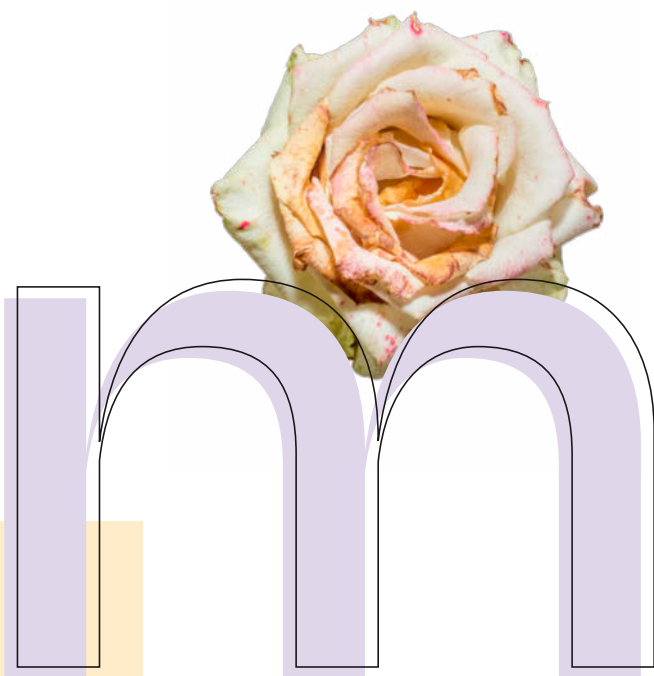
naar afgeknappt

Als je je partner niet meer aantrekkelijk vindt

Woest aantrekkelijk was hij of zij.
Was. Want ergens onderweg is die
schoonheid *verschwunden*. Wat te
doen als je het daar knap moeilijk
mee hebt?

Tekst Amanda van Schaik





Marleen (37) praat er niet over met vriendinnen en al helemaal niet met haar vriend. Het is dan ook een precair onderwerp. Ze vindt haar vriend niet meer aantrekkelijk. 'Toen ik hem voor de eerste keer zag, wist ik het meteen: jou wil ik beter leren kennen. Hij was lang, met brede schouders en een imposante uitstraling. Geen bodybuilder-type, maar je zag dat hij veel tijd doorbracht in de sportschool. Ik val op grote mannen en dat was hij.' Maar nu, twaalf jaar later, is er weinig over van de bink die hij was. 'Hij kreeg een drukke baan, wij kregen een dochter en hij had geen tijd meer om te sporten. Hij is nu vrij dun, een beetje een lange slungel. Ik vind dat simpelweg niet mooi,' stelt Marleen. Maar hij is wel mooi vanbinnen. En daar draait het om, houdt ze zichzelf voor. 'Ik hou van hem en probeer hem te accepteren zoals hij is. Ik ben ook geen kopie meer van mijn 25-jarige zelf, m'n borsten zijn wat gezakt, m'n taille is ook niet meer wat het geweest is, maar ik loop hard, let op wat ik eet. Ik mis m'n grote, sterke man. Naar wie ik keek en dacht: kom, we

gaan naar bed, nu! Dat gevoel heb ik in geen tijden meer gehad. Wat als dat nooit meer terugkomt? Daar ben ik bang voor. Hij is de liefste, slimste, leukste man ooit, en de beste vader. Dan is hij wat dunner, wat maakt dat uit? Maar het maakt wel uit en nu twijfel ik aan onze relatie. Ik ben ook boos op mezelf, waarom ben ik nou zo oppervlakkig?'

Gevoelig onderwerp

Marleen vindt het uiterlijk van haar vriend dus heel belangrijk. Maar maakt dit haar oppervlakkig? Niet per definitie, zegt psycholoog Stefanie Rondags, die gespecialiseerd is in liefdesrelaties. 'Iedereen heeft bepaalde partnervoorkeuren. Daar heb je weinig invloed op. Hoe groot de rol van uiterlijk en fysieke aantrekkelijkheid is in de partnerkeuze, hangt af van de persoon. De een heeft een sterkere voorkeur voor een mooi lijf, de ander valt in de eerste plaats voor een scherpzinnige geest. Als fysieke aantrekkingskracht leidend is voor je partnerkeuze en die valt weg in jouw ogen, dan helpt het niet om dit te negeren. Want die twijfel creëert emotionele afstand en kan zo de relatie ondermijnen.' Marleen is in elk geval niet de enige bij wie dit probleem speelt. 'Dit gevoelige onderwerp komt in mijn praktijk regelmatig ter sprake als er getwijfeld wordt aan de relatie,' zegt psycholoog Rondags. Wat hoort ze zoal in haar praktijk? 'Heel uiteenlopend, cliënten

twijfelen aan smaak in kleding, gewicht, lichaamsbouw, borst- of bilomvang, bepaalde 'maniertjes' zoals hoe iemand praat, lacht, kauwt, loopt.'

Onveilige hechting

In het geval van Julie (31) ging het om een kalende kruin. 'In het begin viel het me niet op. Maar ik vermoed dat hij toen al kaal begon te worden want anders ging het wel erg snel. Op zijn kruin ontstond een kaal plekje dat steeds groter leek te worden. Toen ik het eenmaal zag, kon ik niet anders dan er telkens op letten. Tijdens de seks werd het een ding. Als hij met zijn hoofd tussen m'n benen lag, keek ik er recht op. Wat me toch uit het moment haalde dus dan draaide ik m'n hoofd weg. Ik maakte weleens grapjes over zijn kale plek, maar hij leek er niet mee te zitten. De relatie eindigde na een jaar, niet om die reden, maar omdat ik niet meer verliefd op hem was. Maar misschien speelde het onbewust toch mee.' Dit sterke inzoomen

3X HULP BIJ verlies van aantrekkingskracht



Je loopt niet meer warm voor je partner. Wat te doen? Psycholoog Stefanie Rondags adviseert:

1 ► Wees je bewust van onrealistische, onrechtvaardige of veeleisende verwachtingen. Als je je online – op Instagram, pornosites – onderdompelt in knappe, onrealistische beelden, wordt dat jouw normaal waarmee je je partner vergelijkt. Wat niet eerlijk naar je partner is.

2 ► Ga eens na waarom je zo gefocust bent op dat ene uiterlijke aspect. Welke gedachten en gevoelens heb je, als het hierom gaat? Ben je misschien bezorgd, omdat je bang bent dat je partner zich niet meer drukmaakt om zijn/haar uiterlijk nu 'de buit binnen is' en het alleen nog maar erger zal worden? En wat doe je als je dit denkt en je je zo voelt? Ga je dan bijvoorbeeld hints geven, dat je partner er iets aan moet doen, of blijf je er vooral over piekeren? Hoe lastig je het wellicht ook vindt: bespreek dit met je partner (zie hieronder). Als het een destructief patroon van je lijkt te zijn, dat in al je relaties terugkomt of dat je zelf moeilijk kunt veranderen, dan kan het zinvol zijn om dit met een psycholoog of coach uit te zoeken.

3 ► Ga het gesprek aan. Vraag op een rustig moment of jullie even kunnen praten. Pak je partners handen vast, en vertel dat je dol op hem/haar bent en hem/haar niet onzeker wilt maken. Zeg dat je wel wat bezorgd bent over het veranderde uiterlijk en vraag hoe je partner dit ziet, en hoe jullie dit het beste aan kunnen pakken.

op een uiterlijk minpunt kan het gevolg zijn van een vermijdend hechtingspatroon, verklaart psycholoog Rondags. 'Als er in je jonge jaren niet sensitief en goed gedoseerd op jouw emotionele behoeften gereageerd werd, kun je een onveilige hechtingsstijl ontwikkelen, waardoor het later aangaan en in stand houden van intieme relaties lastig voor je wordt. Als je je heel erg richt op een enkel minpunt, dan lijkt dat een strategie om de relatie weg te gooien om zelf niet gekwetst te worden.'

Geen taboe

Hoe kun je het beter aanpakken? 'Probeer je te richten op de fijne eigenschappen van je partner,' adviseert Rondags. Blijf je twijfelen over je relatie, spreek je dan uit. Marleen doet

Dat iets gevoelig ligt, wil niet zeggen dat je er niet eerlijk over mag zijn. In een veilige relatie is geen enkel onderwerp taboe. Twijfels die op een respectvolle en liefdevolle manier geuit worden, verliezen vaak hun kracht, puur en alleen omdat ze gedeeld worden. Ook wordt het dan een gezamenlijk probleem, in plaats van alleen jouw probleem. Paradoxaal genoeg schept het bespreken van dit ongenoegen een band, omdat je er samen aan kunt werken, en de relatie kennelijk veilig genoeg is om dit soort gevoelige zaken te kunnen bespreken.

'Hij is nog steeds de liefste en de leukste, maar hij is niet meer de bink op wie ik ooit viel'

dat nou net niet: 'Ik ben van de indirecte communicatie en zeg dingen als: ga eens naar de sportschool, sporten is goed voor je gezondheid. Want zeggen dat ik hem niet meer aantrekkelijk vind, durf ik niet. Ik wil hem geen pijn doen.'

Kaart dit onderwerp vooral wél aan, onderstreept Rondags: 'Je mag je voorkeur uitspreken.

Misschien wil Marleens partner wel naar de sportschool. Misschien vindt hij dat ze hem moet accepteren zoals hij is. Daar kunnen ze dan samen aan werken. Als je lange tijd samen bent, is het logisch dat je niet meer meteen in vuur en vlam staat zoals in het begin. Maar je kunt andere manieren zoeken om die aantrekkingskracht wel weer te vinden.' →



Seks met het licht uit

De manier waarop je dit gevoelige onderwerp aansnijdt, maakt een groot verschil. Psycholoog Rondags benadrukt dat openhartige, warme communicatie heel belangrijk is. De ex-vriend van Aimee (35) heeft wat dat betreft nog veel te leren: 'Geleidelijk aan nam hij steeds meer afstand. Borrels en netwerkevents die we voorheen samen bezochten, ging hij nu alleen af. Seks hadden we steeds minder en als we het deden, gingen de lampen uit. Ik was eind twintig, we waren bijna tien jaar samen en ik dacht met hem oud te worden en kinderen te krijgen. Ik had geen idee waarom hij zich zo afsloot. Op een gegeven moment, tijdens een verhitte discussie, vroeg ik waarom hij zo deed.

En kwam de aap uit de mouw: 'Je bent dik. Ik schaam me voor hoe je eruitziet, kijk eens in de spiegel,' zei hij. En als klap op de vuurpijl: 'Daarom wil ik geen kinderen met je, want dan word je nog dikker.' Ik was uit het veld geslagen. Maar tegelijkertijd ook opgelucht. Ik wist dat er iets mis was tussen ons, en nu was er eindelijk duidelijkheid.'

Lelijk vanbinnen

Zijn kwetsende bekentenis had een onverwachte uitwerking: Aimee vond hem meteen niet meer aantrekkelijk.

'Dat iets gevoelig ligt, wil niet zeggen dat je er niet eerlijk over mag zijn tegen elkaar'

'Ik ben altijd al *curvy* geweest en hoewel ik redelijk blij ben met mijn rondingen, maakten ze me wel een beetje onzeker. Dat hij die onzekerheid zo bevestigde, was enorm pijnlijk. Het kwam ook echt uit het niets. Sinds ik hem kende, was ik een kilo of acht aangekomen, verspreid over tien jaar. Tja, ik word ook ouder. Maar hij klaagde nooit over mijn lijf, vond m'n borsten fantastisch. Ik probeerde geregeld af te vallen. Hierin steunde hij me

niet. Als ik voorstelde om een salade te maken, wuifde hij dat meteen weg. 'Gatver, een salade,' zei hij dan. We gingen vaak uit eten en naar de toko, want daar hield hij van. Mijn gewichtskwestie is niet zijn schuld, maar ik vond het wel egoïstisch dat hij me niet steunde als ik wilde letten op wat ik at. En hypocriet dat hij blijkbaar wel wilde dat ik af zou vallen. Hij daalde zodanig in mijn achting, dat zijn uiterlijk me niets meer deed. Voorheen vond ik hem heel knap, nu vond ik er niks meer aan.'

Een aantal maanden na dat bewuste gesprek eindigde de relatie. Aimee: 'Ik was echt niet

van plan om me de rest van mijn leven af te vragen of ik aantrekkelijk genoeg voor hem was.' Iemand kan uiteraard besluiten dat hij of zij niet kan leven met een partner die uiterlijk zo belangrijk vindt, zegt psycholoog Rondags. 'Een relatie koste wat kost in stand houden, lijkt me niet nastrevenswaardig. Je eigen waarden – en die van de ander – goed leren kennen en respecteren wel. Het liefst vóór je aan grote relatiemijlpalen begint.' Aimee heeft nu een partner die haar neemt zoals ze is. 'Ik heb nu een geweldige vriend die me altijd steunt en me voor de volle honderd procent accepteert zoals ik ben. En ik hem. Dat is voor mij belangrijk.' •

