

Artikel Psychologie Magazine, juli 2007 - Polyamorie

Als je van twee mensen tegelijk houdt

Tekst: Marloes Zevenhuizen Beeld: Malou van Breevoort

Bij Freda weggaan of haar verbieden die ander te zien, heeft Jaap nooit overwogen. Dus heeft Freda nu al twee jaar een relatie naast haar huwelijk. 'Als we met zijn drieën uit eten zijn, zie je de mensen wel kijken.'

Stapelverliefd werd Freda Pekelaer (43) op Charlie. Hij kwam regelmatig bij haar over de vloer, en hun vriendschap werd steeds hechter. Freda had het gevoel dat ze haar soulmate was tegengekomen. Aanvankelijk was ze huiverig om die heftige gevoelens te bekennen aan haar man Jaap (48), met wie ze bijna twintig jaar getrouwd was en twee kinderen had. Freda: 'Ik dacht: hoe kan dit nou? Ik zit in een goed huwelijk en word verliefd op een ander. Maar na verloop van tijd kon ik mijn gevoelens niet meer ontkennen. Het heeft me wel wat hartkloppingen gekost. Voor hetzelfde geld had Jaap gezegd: "Dit is einde oefening."'

Maar Jaap had de verliefdheid van zijn vrouw al opgemerkt. Dat de vriendschappelijke relatie zou uitgroeien tot een liefdesrelatie, had hij zelfs al eerder onderkend dan Freda. Jaap: 'Freda is altijd heel open geweest over haar gevoelens voor Charlie. Ik had wel in de gaten dat hij een heel speciaal persoon voor haar was.' Wat Freda voor Charlie voelde, deed echter niets af aan de liefde voor haar man. Sterker nog: Jaap en Freda groeiden naar elkaar toe naarmate het contact tussen Charlie en Freda intiemer werd. Bij Freda weggaan of haar verbieden Charlie te zien, heeft Jaap nooit overwogen.

Zo komt het dat Freda naast haar huwelijk met Jaap, nu ook al twee jaar een relatie met Charlie heeft. Met Charlie spreekt ze eens in de twee weken af. Ook komt hij weleens bij de familie Pekelaer langs en eet dan een hapje mee. Jaap: 'Met Freda's verjaardag zijn we met zijn drieën uit eten geweest. Dat was erg gezellig. Je ziet de mensen wel kijken, alsof ze zich afvragen: "Wie hoort nu bij wie?"'

Prins op het paard

De relaties die Freda met Jaap en Charlie onderhoudt, vallen onder het begrip polyamorie. Polyamorie betekent 'meervoudige liefde' of 'veel liefde'. De basisgedachte achter polyamorie is dat het mogelijk is om van meerdere mensen tegelijkertijd te houden, zegt relatiecoach Leonie Linssen, die naast haar relatie met haar vriend ook een vriendin heeft. Net zoals je als ouder van al je kinderen evenveel kunt houden, kun je ook van meerdere partners houden. Of zoals Freda het verwoordt: 'Ik houd van een boterham met kaas, maar ook van een boterham met jam. En die kunnen best samen op een bordje liggen.'

Er zijn verschillende soorten polyamoreuze relaties, maar centraal in al deze relaties staan liefde, eerlijkheid, openheid en respect, vertelt Linssen. Dat betekent dus dat alle partners op de hoogte zijn en ermee instemmen. Freda: 'Ik wist niets af van polyamorie totdat ik er een artikel over las in de krant. Toen dacht ik: het is toch niet wereldvreemd. Er zijn meer mensen die net zo'n relatie hebben als ik.'

Lang niet iedereen zal zich gelukkig voelen in een polyamoreuze relatie. 'Veel mensen willen niet meerdere partners, één partner vinden ze al ingewikkeld genoeg,' zegt psychotherapeut en gz-psycholoog Leo Goetstouwers. 'Maar er zijn ook mensen die daar wel behoefte aan hebben. Ik ken stellen die al jarenlang een open relatie hebben en daarin heel gelukkig zijn.' Volgens relatiecoach Leonie Linssen bewijst het aantal echtscheidingen en het hoge percentage mensen dat vreemdgaat dat monogamie niet voor iedereen werkt. 'Maar er rust een groot taboe op polyamorie. Steeds wordt je voorgehouden dat er één prins op het witte paard is, met wie je trouwt en de rest van je leven lang en gelukkig leeft. Ik wil dat mensen weten dat er een alternatief is.'

Jalief-gevoel

Maakt het je niet razend jaloers als je je geliefde met een ander ziet? Jaloezie kan zeker een issue zijn in polyamoreuze relaties, zegt psychotherapeut Leo Goetstouwers. Maar volgens hem is het goed om jaloezie als een signaal te zien, en niet als een onveranderlijk gegeven. Relatiecoach Linssen: 'Jaloezie duidt vaak op onderliggende angsten. Bijvoorbeeld de angst dat de andere partner leuker is dan jij, dat je niet goed genoeg bent. Dat heeft minder met de polyamoreuze relatie te maken dan met hoe je over jezelf denkt. Daar kun je aan werken.' Goetstouwers: 'Jaloezie kan voortkomen uit het gevoel dat je tekortkomt. Maar als je partner blij thuiskomt en je nog steeds het gevoel geeft dat hij of zij van je houdt, dan kom je niet tekort. Goed mogelijk dat je de ander dan zijn verliefde gevoelens gunt.'

Het blijde gevoel dat je hebt als je ziet dat je geliefde gelukkig is met een ander, noemen polyamoristen ook wel het 'jalief-gevoel'. Het is het tegenovergestelde van jaloezie. Ook Jaap heeft dit gevoel. 'Soms verbaast het me wel dat ik niet jaloers ben. Het is niet iets wat ik bewust onderdruk. Misschien komt het doordat Freda me altijd overal bij heeft betrokken, dat ik niet het gevoel heb dat er dingen voor me worden achtergehouden.' Als Jaap al jaloers was, dan was het niet op Charlie maar op Freda. Hij wilde die vlinders in zijn buik ook wel voelen. Jaap: 'Ik vind het heel mooi om te zien hoe gelukkig Freda is. Dat zij zich lekker in haar vel voelt, is ook een voordeel voor mij. Bovendien hebben we in die periode samen ook een enorme stap gezet. Ik ben bijvoorbeeld meer over mijn gevoelens gaan praten.'

Goede afspraken

Een polyamoreuze relatie is zeker niet voor iedereen geschikt, waarschuwen de deskundigen. 'Om een polyamoreuze relatie tot een succes te maken, moet je uit speciaal hout zijn gesneden,' meent Goetstouwers. Volgens Leonie Linssen is het vooral belangrijk dat je communicatief vaardig bent. 'Je moet in staat zijn over je gevoelens te praten.' Bij Jaap en Freda is hun relatie dan ook regelmatig onderwerp van gesprek. Jaap: 'Af en toe controleren we even bij elkaar hoe het gaat. Of iedereen zich er nog wel lekker bij voelt.'

Daarnaast is het volgens Linssen belangrijk om duidelijke afspraken te maken. 'Spreek bijvoorbeeld af hoe vaak je je partners ziet of wat je over je ervaringen met je andere partner vertelt.' Ook Jaap en Freda hebben bepaalde afspraken. Freda: 'Wat er zich voor intimiteiten afspeelt tussen Charlie en mij, bespreek ik niet met Jaap, en vice versa ook niet.' Jaap: 'Het zou niet eens in mijn hoofd opkomen om ernaar te vragen.'

Naast goede communicatieve vaardigheden, heb je ook een groot gevoel van eigenwaarde nodig om je staande te houden in een polyamoreuze relatie, benadrukt Goetstouwers. 'Je moet onafhankelijk zijn van je partner en kunnen denken: als alles om me heen in elkaar dondert, dan blijf ik staan.' Linssen: 'Je bent als mens meer dan alleen "de partner van". Het is handig als je jezelf kunt vermaken op het moment dat de ander op stap is. Dat je niet denkt: zie je wel, ik ben niet leuk genoeg. Anders was hij nu wel bij mij.'

Verder is het niet verstandig om een relatie voor anderen te openen als die op zijn laatste benen loopt. Goetstouwers: 'Dat is net zoiets als een kindje nemen om je relatie nieuw leven in te blazen.'

Niet om de seks

Misverstanden over polyamorie bestaan er genoeg. Het meest wijdverbreide misverstand is volgens Goetstouwers toch wel dat mensen denken dat polyamoreuze mensen 'seksbeesten' zijn. Linssen beaamt dat. 'Sommige mensen denken: ze doen maar wat. Ze zijn van God los en duiken met iedereen het bed in.' Freda vertelt: 'Seksualiteit is zeker niet het belangrijkste. Ook bij Charlie ging de verliefdheid op een gegeven moment over in houden van. Ik wil er voor Charlie zijn, ik ben bezorgd om hem.' Maar als seks niet zo belangrijk is, waarom koos ze dan niet voor een vriendschap in plaats van een liefdesrelatie? Freda: 'Dat is vrij moeilijk als je straalverliefd bent.'

Het grootste voordeel van een polyamoreuze relatie is dat verschillende mensen verschillende aspecten in je aanspreken, meent Goetstouwers. 'Als mensen een monogame relatie verbreken, zie je ook vaak dat ze met hun nieuwe partner heel andere dingen gaan doen.' Relatiecoach Leonie

Linssen: 'Je kunt niet verwachten dat één persoon je hele leven lang al jouw behoeften vervult. Ik vind dat een utopie.' Jaap en Charlie verschillen ontzettend van elkaar, vertelt Freda. 'Jaap is stil en introvert. Charlie is extravert en vertelt veel.' Jaap: 'Ik denk dat je in de relatie met Charlie meer het voortouw neemt dan in onze relatie.' Toch zijn er ook overeenkomsten tussen beide mannen, grapt Freda. 'Ze hebben allebei een goede smaak qua vrouwen.'

Jaap heeft op dit moment geen behoefte aan een relatie met een ander. 'Het drukt zo'n stempel op je leven, het kost een hoop tijd.' Daarmee heeft hij meteen het grootste nadeel te pakken van een polyamoreuze relatie. Want hoewel liefde misschien geen schaars goed is, is tijd dat wel. Linssen: 'Je moet meer afspraken maken en met meer mensen rekening houden. Het is een hoop geregeld. Het is zeker niet de makkelijkste weg, maar wel de mooiste. Voor mij dan.'

Charlie heet in werkelijkheid anders.