

als je meerderere mannen hebt

Een verhouding met meerdere mannen. Spannend? Zeker! Ingewikkeld? Dat ook!

‘Lang en gelukkig’ is immers al moeilijk genoeg in de standaardsetting. Toch zijn polyamoreuze vrouwen enthousiast over het hebben van meer dan één partner.

“Verliefdheid op ‘een ander’ kan je bestaande relatie extra glans geven.”

DE SERIE *BIG LOVE* DIE VORIGE zomer op Net 5 werd uitgezonden, is geen superhit. Logisch, want het gaat over een mormonenman, die getrouwd is met drie afhankelijke typjes waarin (hopelijk) geen hond zich herkent. Nee, doe ons maar een tv-serie over polyamorie, een relatie hebben met meerdere partners. “Vermoeiend, lijkt mij,” verzucht AM-hoofdredacteur Riek als ik erover begin. “En gecompliceerd.” Daar zit wat in: dubbele liefde klinkt als dubbele complicaties. Tijdgebrek, jaloezie, noem maar op... Maar waarom dan toch polyamorie? “Waarom niet?” antwoorden de *believers*. Volgens hen is polyamorie een natuurlijke neiging, terwijl monogamie maatschappelijk opgelegd zou zijn. Leonie Linssen (45) werkt als relatiecoach met polyamoreuze stellen, schrijft een boek over polyamorie en is polyamoreus. Linssen: “Er zijn veel ongeschreven regels. We mogen alleen oog hebben voor elkaar, gevoelens voor anderen zijn onbespreekbaar. Maar de CBS-statistieken roepen vragen op. In 40% van de scheidingen speelt overspel een rol. Mensen ontwikkelen gevoelens voor een ander, dat ‘mag’ niet, dus de breuk is een feit. Deze maatschappij blijft hardnekkig geloven in die éne prins op het witte paard. Maar ik zeg: ‘Vergeet die prins. Ga zelf op dat paard zitten!’”

VERBODEN VRUCHTEN

Polyamorie kan je bestaande relatie onder druk zetten of zelfs doen eindigen, maar volgens Linssen kan het ook

anders. Het onderkennen van polyamoreuze behoeften zou in bepaalde gevallen zelfs een *break-up* voorkomen. Alleen al omdat je niet krampachtig probeert je verre te houden van verboden vruchten. Veel hangt natuurlijk af van de *goodwill* van de partner. Leonie: “Mijn huidige partner is de eerste ooit die polyamorie niet in een verboden hoekje plaatst. Als ik verliefd ben, zegt hij: ‘Doe er iets mee.’ Juist omdat er geen strijd meer is, hoef ik vaak niet eens aan de behoefte toe te geven.” Linssen wijst ook op een mogelijke meerwaarde van polyamorie: “Verliefdheid kan je bestaande relatie nieuwe glans geven. Als je een feestbeest ontmoet, vind je je rustige partner misschien opeens harmonieus in plaats van saai. Misschien vind je een eigenschap, die ontbreekt bij je partner wel bij je nieuwe geliefde, zodat het gemis geen struikelblok meer is.”

Het is je vast al duidelijk wat ‘de poly’ beweegt. Maar een polyamoreus ‘liefdespad’ is niet een en al rozengeur en maneschijn. Al is het alleen maar omdat je geheid op weerstand stuit bij buitenstaanders. Polyamorie is immers een maatschappelijk taboe. Ook Leonie heeft dat persoonlijk ervaren: “Het is een grote strijd geweest. Ik was eigenlijk mijn hele leven al ‘zo’. Ik had een relatie en werd daarnaast wel eens verliefd. Maar het woord ‘polyamorie’ bestond toen nog niet eens! Ik heb ermee geworsteld. Op gegeven moment was ik eruit, en heb ik het geaccepteerd. Stap 2 was de confrontatie met de buitenwereld. >>



'Ik vergelijk nooit. Wat ik heb met de één is wezenlijk anders dan wat ik met de ander heb'



Leonie Linssen: "Bij polyamorie gaat het om liefde. Vrije sex link ik aan swingers."



Believers zien polyamorie als een natuurlijke neiging, terwijl monogamie maatschappelijk opgelegd zou zijn

een partner erbij

Een veelgehoorde verzuchting is: "Eén goede partner vinden is al zo moeilijk. Laat staan twee!" Gelukkig kun je hulp inroepen bij de al dan niet barre zoektocht. DCPartner, dat zichzelf met nadruk geen 'losse' datingsite noemt, bemiddelt serieus bij het vinden van een complementaire liefde. Mari Kapteijns van DCPartner: "Een relatiebureau als het onze is een goede manier om aan een polyamoreuze relatie te komen. Wij bemiddelen al sinds 1994. Veel cliënten vinden het belangrijk dat de buitenwereld hiervan niets afweet. Ik noem een polyamoreuze relatie zelf overigens liever een 'aanvullende relatie'. In de praktijk gaat het namelijk bijna altijd om aanvulling op een bestaande relatie. Polyamorie is een oud verhaal in een nieuw jasje. Aanvullende relaties bestaan al veel langer dan de benaming polyamorie. In de jaren '60 en '70 was deze relatievorm ook heel populair, bijvoorbeeld in communes. En er is al sinds de oprichting duidelijk behoefte aan onze dienstverlening."

VOOR MEER INFO: DCPARTNER.NL

Ik wilde openlijk polyameus zijn en niet stiekem doen. Toch bleek die stap niet heel moeilijk. Ik had mezelf een bepaalde houding eigengemaakt: zó ben ik, accepteer het maar. Daarmee wordt de kans kleiner dat je omgeving moeilijk doet. Mijn ouders vormden de laatste 'hobbel', maar ze reageerden fantastisch. Je échte geliefden willen je gelukkig zien. Ik straal mijn geluk uit. Ik ben veel gelukkiger dan in mijn monogame relaties, waarbij ik probeerde te voldoen aan de verwachtingen van mijn omgeving. Natuurlijk heb ik daar wel jaren over gedaan. Je hebt niet in één keer een werkbaar 'model'. Je neemt kleine stappen en vindt je eigen weg. Maar dat geldt voor elke relatie."

Het is duidelijk: Linssen benadrukt liever mogelijkheden dan problemen: "Denken in doemscenario's is mensen eigen; we zijn vrij slecht in het zien van *opportunities*. Gelukkig is er een kentering gaande richting zelfbewustzijn, spiritualiteit en openheid. Daarin past de belangstelling voor polyamorie." Want, misschien onverwacht, wie geïnteresseerd is in persoonlijke groei, zou raakvlakken met poly's kunnen opmerken. Het maken van nogal ingewikkelde keuzes kan je zo ongeveer dwingen om bewuster in je relatie te staan, zwaktes en angsten onder ogen te zien, kortom: te groeien. Veel poly's zien hun 'relatiepad' zeker gedeeltelijk als de weg naar zelfontplooiing. Stefanie (35) is daar een voorbeeld van. Ze vertelt: "Sinds ik poly leef, verdwijnt de hokjesgeest. Ik geef iedereen in mijn leven ruimte. Wat wordt vriendschap, wat liefde? Het is allemaal open. Ook de bezitterigheid gaat eraf." Een intrigerende kreet uit het polyamorische woordenboek is het begrip 'compersie'. Dit is het vermogen te genieten van het liefdesgeluk van je partner – ook als dat niet (alleen) het geluk met jouzelf betreft. Lenie: "Ik noem het zelf liever het 'ja-lief-gevoel', daarbij kun je je beter iets voorstellen. Vergelijk het met de onbaatzuchtige liefde van een moeder, die vertederd naar het geluk van haar spelende kind kijkt. Op dezelfde manier kun je ook kijken naar het geluk van je partner." En toch:

nét iets makkelijker invoelbaar dan zulke bijna sprookjes-mooie emoties zijn puur menselijke trekjes als jaloezie. Niets logischer, toch, dan dat het groene monster toeslaat als je partner met een ander vrijt? Relatiecoach Linssen: "In monogame relaties verwachten we dat de partner zich aanpast: die mag niet eens naar een ander kijken. Maar ik zeg: 'Verander zelf, en je relatie verandert.' Jaloezie heeft een signaalfunctie. Het zegt iets over jezelf. Je voelt je wellicht niet leuk of mooi genoeg. Onderzoek je emoties, werk aan jezelf, en dingen veranderen. Bovendien maken de meeste polyamoreuze mensen emotioneel noch praktisch onderscheid in de zin van: jij bent belangrijk, en jij minder. Dat merk ik in mijn eigen relatie ook. Vergelijken is niet mogelijk. Wat ik heb met de één is wezenlijk anders dan wat ik met de ander heb. Elke relatie ontwikkelt zich op een eigen manier. Maar als er toch sprake is van jaloezie, dan kun je de struikelblokken vaak samen uit de weg ruimen."

Goed, een poly-relatie kan dus prima werken, mits je beiden gemotiveerd bent. Maar hoe kom je er überhaupt in terecht? Is dit echt een logische 'eerste keuze'? Leonie: "In mijn praktijk merk ik dat het de meeste mensen gewoon overkomt. Je hebt een relatie en wordt verliefd op een ander. Meestal vermoedt één van de twee al polyameus te zijn. Vervolgens is de vraag of de ander zich ervoor openstelt. Wanneer het idee eenmaal went, gebeurt dat vaker dan je denkt. Er zijn echter ook mensen die al heel lang zo in het leven staan, en op die manier bewust hun partners kiezen."

PITTIGE SEX

Wees eerlijk. Je hoopt nu natuurlijk iets te lezen over pittige sexpraktijken, volgens het begrip 'vrije liefde'. Op buitenlandse sites staan inderdaad wel eens links richting seksuele uitstapjes. Dergelijke *communities* hebben leden zoals Claire (34), die zichzelf zowel vrij noemt, zowel in de liefde, als in de sex – denk aan *spanking*, andere sm-spelletjes en leuke outdoor-activiteiten in de frisse lucht. Maar ze nuanceert: "Ik kleed

‘Polyamorie sluit aan op de kentering richting zelfbewustzijn, spiritualiteit en openheid, die op dit moment gaande is’

me uitgesproken sexy en denk dat de meeste mannen wel met me naar bed zouden willen. Maar ik doe dat niet zomaar met iemand die hebbertig uit zijn ogen kijkt. Er moet méér zijn, een diepere connectie. Ik zie het als een spirituelere, meer open vorm van liefde.” Nederlandse websites zien er veel minder sexy uit: solide discussies en informatie, ja, maar zonder smeugige sexlinks. Leonie Linssen onderschrijft dat vrije sex onder poly’s net zo veel of weinig voorkomt als onder ‘mono’s’, mensen die kiezen voor een standaard monogame relatie: “Vrije sex link ik veel meer aan swingers. Bij polyamorie gaat het om liefde. Je hebt sex met je geliefden, niet met iedereen. Sex is het gevolg van polyamoreuze relaties, niet de oorzaak.”

Een voor de hand liggend misverstand is dat poly’s van het ene liefdesavontuur in het andere rollen. Vaak echter treedt de rust vanzelf in, net als bij monogame relaties. Leonie: “Ben ik net hoteldebotel, dan is het stormachtig. Maar bij ons is het nu al een tijdje heel rustig en harmonieus. Heb je je weg gevonden, dan is een poly-relatie net zo bekend en vertrouwd als een monogame.” Al ziet Lesley (35) haar liefdesleven ook als stabiel, ze plaatst wel een kanttekening: “Voorwaarde is dat je allebei bewust de keuze hebt gemaakt. Volgens mij wordt iemand die in hart en ziel monogaam is, nooit poly, of andersom.”

Dat brengt ons op een boeiend discussiepunt. Is geheimhouding een optie, als je partner het niet ziet zitten? Of als je de oordeelzuchtige maatschappij buiten de deur wilt houden? Linssen: “Never. Wie stiekem meerdere relaties heeft, is geen poly maar een vreemdganger. Poly gaat uit van open- en eerlijkheid. Je erkent dat je poly bent, tegenover je partners én eventueel de buitenwereld.”

‘EINDELIJK MEZELF’

Openheid, bewustzijn, overleg. Tis nogal wat. Voorzichtige conclusie: polyamorie is niet voor iedereen weggelegd. Linssen: “Dat klopt vermoedelijk. In mijn praktijk zie ik praktisch altijd vrouwen die bereid zijn over zichzelf na te denken. Zelfbewuste types, vaak wat hoger opgeleid,

en om de een of andere reden vaak met een goede baan. Wat lager op de sociale ladder komt ook voor, maar die mensen bezitten vast een bovengemiddelde sociale intelligentie. Want je moet kunnen nadenken en analyseren: over het omgaan met en het overbrengen van je gevoelens, maar ook over praktisch regelwerk.”

Dat de meeste poly’s (al dan niet gedwongen) hun relatie-huiswerk doen, blijkt op poly-community’s. Ook van mislukkingen en *ups & downs* wordt geleerd. Een anonieme vrouw op een website: “Ik ben meer dan twintig jaar getrouwd. We hebben geprobeerd monogaam te zijn. Dat mislukte. Ontrouw leidde tot echtscheiding. Nu zijn we toch weer samen, maar leven we polyamoreus. En dat werkt. Ik let echter wel extra goed op zijn behoeftes en gevoelens. Zitten mijn verlangens tegenover een bepaalde persoon hem niet lekker, dan komt er geen nieuwe relatie. Cruciaal is dat je te allen tijde de kaarten op tafel legt en blijft communiceren. Oneerlijkheid drijft een wig. Leg afspraken vast, stel samen grenzen vast. Ik heb gemerkt dat je veel dingen praktisch kunt oplossen. Misschien wil je partner dat je van de ander geen telefoontjes krijgt, of dat je alleen afspraken maakt op bepaalde data. Zulke afspraken maak je samen, en die respecteer je allebei.”

Jeanine (37) had vanouds bisexuele gevoelens, maar deed daar niets mee. Maar toen ze haar man ontmoette, was ze daar volledig duidelijk over. “In 2000 trouwden we, dolverliefd. We kregen een dochter die nu vijf is. Maar toen ik gevoelens kreeg voor een vrouw, was er geen houden aan. Ik wist dat ik veel op het spel zette. Mijn man had altijd duidelijk laten blijken: een vrouw of man erbij, en het is uit. Toch gunde ik het mezelf. Ik was op een kruispunt in mijn leven gekomen, had alles op een rij gezet en was tot de conclusie gekomen dat ik ‘iets’ met mijn bisexuele geaardheid wilde doen. Ik ben gek op mijn man, er is niets mis met onze relatie. Maar ik dacht toch gelukkiger te worden door een aanvullende relatie met een vrouw. Ik heb me eerlijk en kwetsbaar opgesteld. Gezegd dat ik niemand pijn >>

wilde doen, maar eindelijk mezelf wilde zijn. Samen zijn we naar Leonie Linssen gegaan voor coaching. Mijn man bleef het moeilijk vinden, maar accepteerde het langzamerhand. Ook omdat hij lange tijd ziek is geweest, en ik mezelf jaren heb weggecijferd. Hij vindt dat ik iets terugverdient. Mijn man en ik zijn nog steeds samen; mijn vriendin en ik ook. Wel hebben we afspraken gemaakt over de regelmaat waarmee ik haar zie, en de dingen die mijn man wel of niet aankan. Klinkt misschien gek, maar ik beschouw mezelf nog altijd als monogaam: trouw aan hem, trouw aan haar, en geen behoefte aan nog meer relaties.”

Sommige mono's kijken verwonderd naar poly's. Want, gillende drukte is ons aller deel. Hoe prop je daar dan nog een extra relatie bij? Volgens Linssen is het een kwestie van spijkerhard kiezen. Ze vertelt: “Ergens moet tijd af. Klaar. Bijvoorbeeld van een sociaal leven. Sommige mensen kiezen heel praktische oplossingen, zoals met z'n drieën in één huis wonen. Dat scheelt veel regelwerk.” Dus gezellig met z'n allen onder de kerstboom of in één groot bed? Hoe werkt dat? Nogmaals Jeanine: “Ik heb een gezin, en mijn vriendin ook. We hebben vorig jaar inderdaad gezamenlijk Kerst gevierd. Mijn man en kind gingen ook gewoon mee toen mijn vriendin een groot verjaardagsfeest gaf. Maar een gecombineerd huishouden of zelfs bed, gaat bij ons niet gebeuren, want onze mannen zijn niet polyamoreus. Wellicht komt er een tussenoplossing en huurt mijn vriendin er ooit een woonruimte voor zichzelf bij. Dan kunnen zij en ik daar soms samen zijn, in plaats van een ‘zwervend’ bestaan te leiden.” □

Ik beschouw mezelf als monogaam: trouw aan mijn man, trouw aan mijn lief, en geen behoefte aan meer relaties

7 tips voor een succesvolle poly-relatie

1 MAAK GOEDE AFSPRAKEN! Een poly-relatie is niet iets waar je zomaar aan begint. Het is een proces dat tijd en energie kost en voortdurend in ontwikkeling is. Maak duidelijk afspraken over hoe je je relaties invulling geeft. Waar liggen je grenzen? Wees zo concreet mogelijk en laat niets aan het toeval over. Evalueer deze afspraken geregeld. En blijf afstemmen met elkaar: gevoelens en verlangens kunnen veranderen!

2 WEES OPEN NAAR ELKAAR Een open communicatie is essentieel voor elke relatie, maar zeker voor een poly-relatie. Spreek je uit naar je partner, laat zien wat je bezighoudt, praat met je partner. Wees eerlijk. Altijd. Over alles. Pas op voor vooronderstellingen. Neem niets aan, maar controleer of je aannames kloppen. Hiermee voorkom je een heleboel ellende. Vermijd kreten als: “Volgens mij denk jij dat ik denk dat...” Stop! Nooit doen. Spreek je openlijk uit en hou niets achter.

3 ZORG VOOR ZELFVERTROUWEN Jaloezie is een onlosmakelijke emotie bij een poly-relatie. Jaloezie komt het meest voor als iemand onzeker is, of zich onveilig of kwetsbaar voelt in zijn relatie. Jaloezie zelf is meestal niet het probleem, het is een symptoom van een onderliggend probleem. Probeer te achterhalen wat de dieperliggende oorzaak is voor jouw vorm van jaloezie en werk daaraan. Het kan zijn dat je angst hebt de ander te verliezen, of dat je denkt dat je niet goed genoeg bent. Anders was er immers geen ander? Zorg voor voldoende zelfvertrouwen en werk aan je autonomie. Een coach kan je hierbij helpen.

4 UIT JE EMOTIES Bij polyamorie ben je meer dan in een traditionele relatie afhankelijk van vertrouwen en veiligheid. Jij hebt hier zelf een aandeel in. Neem je partner in vertrouwen over je gevoelens. Spreek je uit over je angsten. Open en

eerlijk. Zelfs als je het idee hebt dat je gevoelens irrationeel zijn! Blijf er niet mee rondlopen. Het lucht vaak enorm op om je gevoelens uit te spreken. Je gevoelens zijn van jou en daar is niks mis mee. Ook al voelt het misschien anders. Gedeelde smart is immers halve smart. Ook hier.

5 HAAST JE NIET Ga niet te snel en neem de tijd. Laat de dingen op een natuurlijke manier gebeuren en groeien. Poly-relaties zijn niet anders dan monogame. Ze zijn doorgaans wel wat ingewikkelder. Neem de tijd om je nieuwe partner te leren kennen, en om je huidige partner te laten wennen aan een nieuwe situatie. Blijf met elkaar afstemmen.

6 NEEM VERANTWOORDELIJKHEID Wees je bewust van de gevolgen die je acties – onbedoeld – kunnen hebben. Jouw beslissingen en gedragingen hebben nu eenmaal consequenties voor zowel je partner als je relatie. Jij draagt de verantwoordelijkheid voor deze consequenties. Al waren je besluiten juist en gerechtvaardigd en met toestemming van je partner, soms kunnen dingen anders uitpakken dan van tevoren bedoeld. Blijf alles bespreken en neem verantwoordelijkheid voor jouw aandeel.

7 DENK IN TERMEN VAN MOGELIJKHEDEN Focus op mogelijkheden en blijf niet hangen bij de belemmeringen. Kijk niet alleen naar datgene wat je niet wilt en laat je niet verlammen door je angsten. Beschrijf wat je wél wilt. Leer leven vanuit een accepterende houding. Hierdoor komt als vanzelf meer ruimte voor oplossingen in moeilijke situaties en hou je energie over voor de dingen die werkelijk aandacht nodig hebben.

Bron: verander je wereld.nl

Meer info over Leonie Linssen en haar werk vind je op veranderjewereld.nl