

Bij polyamorie heeft iemand meerdere
intieme liefdesrelaties met de instemming
van iedereen. Openheid primeert.

POLYAMORIE

Gul met liefde

THIS

Exclusiviteit in liefdesrelaties is de norm. Maar kan één enkele partner ons echt alles geven wat we nodig hebben? Is polyamorie een alternatief voor de leegte in relaties?

MARIANNE MEIRE

Polyamorie betekent liefde voelen voor meerdere mensen tegelijk. Het is niet hetzelfde als polygamie en slaat evenmin op een dubbelleven. Het is een situatie waarin iemand meerdere intieme liefdesrelaties heeft met de instemming van iedereen. In *Love Unlimited, Een nieuwe kijk op relaties* schrijven relatietherapeute Leonie Linssen en coauteur Stephan Wik dat mensen die zich polyamoureuus noemen veel belang hechten aan eerlijkheid, integriteit en transparantie. Voor hen is het geen gedrag, maar een facet van hun persoonlijkheid. Iemand die monogaam leeft, kan polyamoureuus zijn doch beslissen om dat niet te uiten.

Het hebben van meerdere partners is niet nieuw, maar polyamorie betekent dat dat open en bloot kan gebeuren, zonder leugens en bedrog. Linssen en Wik beschrijven eigenlijk de behoefte aan bewuste en eerlijke alternatieven voor vreemdgaan en voor de dubbele moraal die onze samenleving kenmerkt. Zijn verschillende egalitaire open relaties een oplossing voor ons streven naar duurzame liefdesrelaties?

Vele spaken in een wiel

Het boek opent met het verhaal van de 29-jarige Evelien, die velen vanuit hun referentiekader een mannengek zullen vinden: een jonge vrouw met meerdere mannen.

Ze wil geen vaste en exclusieve verbintenis en opteert voor een polyamoureuus leven. Onder druk van haar omgeving bespreekt Evelien haar verschillende relaties met therapeute Leonie Linssen. Ook voor de lezer een interessante oefening. De manier waarop mensen zich tot elkaar verhouden, kan je indelen in ten minste 10 soorten verbindingen, gaande van emotioneel, fysiek en spiritueel tot recreatief, cultureel, economisch en familiair. Het vraagt enig denkwerk, maar met wat in het boek *het verbindingswiel* wordt genoemd, kan iedereen de eigen relatie(s) wat doorzichtiger maken. Liefde heeft vele gezichten. Zo kan een relatie bv. emotioneel (30%), spiritueel (30%) en recreatief (30%) zijn, met weinig ruimte voor fysieke intimiteit (10%). Of juist heel erg fysiek (60%), met een intellectuele (20%) en esthetische (20%) dimensie, waarbij ook samen van de schoonheid van kunst en esthetiek wordt genoten. En uiteraard kennen de meesten onder ons het verbindingswiel met econo-

che en familiale componenten, dat, als ook emotionele en fysieke spaken in de draai, kan worden samengevat als goed huwelijk.

Verdoken wensen

Linssen is een vrije vrouw die het zich niet veroorloven haar verwachtingen en verlangingen in verschillende relaties te projecteren. Ze houdt van 2 mannen en heeft nog een aantal zogenaamde *plus-mannen*, met wie ze ook intiem is. In haar wereld brengen al deze mensen het beste in

hebben zij voor verliefden die al een relatie hebben? Accepteer je verliefdheid, wees niet beschaamd en voel je niet schuldig. Maar maak een balans op van je bestaande relatie. Ben je nog tevreden? Onderzoek ook je waarden en normen en hoe je zelf kijkt naar anderen in dezelfde situatie. Denk na over de impact op lange termijn. Hoewel in dit verhaal Christine beslist om haar verliefdheid niet met haar man te bespreken, sluiten Linssen en Wik het voordeel van openheid over je gevoelens niet uit. Als je wat je overkomt (verliefd-

wordt meegezogen in een opgedrongen situatie, moet jaloezische gevoelens hanteren en zit met vele vragen over veiligheid, geborgenheid, vertrouwen en aandacht, om er maar enkele te noemen. Willems vrouw heeft niet genoeg flexibiliteit, zelfvertrouwen en autonomie om met de polyamorie van haar man om te gaan en verkiest hem te verlaten.

Praten zonder pudeur

Ondanks het delicate onderwerp, dat velen bang zullen afwijzen, is *Love Unlimited* een gedurfd boek. Het confronteert de lezer met een vergeten waarheid, namelijk dat verlangen en gevoelens in relaties voortdurend in beweging zijn. Maar vooral dat we er niet over durven te praten. Linssen en Wik raden dan ook aan om de relatiespelregels regelmatig samen te evalueren en te toetsen aan veranderende behoeften. Niets blijft hetzelfde. Het is goed om grenzen te bewaken maar het is even lonend ze af en toe te verleggen. Niet iedereen zit op dezelfde manier in elkaar. Hou niemand voor de gek, schrijven ze, ook jezelf niet. Wie vrij en onbevangen naar liefde durft te kijken, kan nog iets leren van polyamorie. Al is het dat een relatie nooit een doel op zich mag zijn, maar een weg is ergens heen. Een open relatie valt of staat met open communicatie, zegt Leonie Linssen. Maar geldt dat niet evengoed voor een gesloten, exclusieve verbintenis? **B**

Liefde heeft veel gezichten en wordt bepaald door telkens een andere mix van emotionele, fysieke, spirituele, recreatieve, culturele, economische en familiale aspecten.

aan naar boven. De kaarten liggen anders als er sprake is van een polyamoreuze persoon in een verbintenis met een monoamoreuze partner. Want Linssen en Wik mogen dan wel opmerken dat velen het effect van onvervulde verlangens in hun leven onderschatten, de meesten onder hen zijn opgevoed met het idee dat een exclusieve relatie beter werkt als ze exclusief is. Vragen over het aantal mensen zich polyamoreus noemen, lopen uiteen van 1 tot 30% van de volwassenen. Het hoogste percentage komt merkwaardig genoeg overeen met het aantal echtscheidingen. Hoeveel is dat? Volgens Linssen en Wik weten *poly's* steeds opnieuw uit te leggen hun gedrag lijnrecht tegenover dat van de gemiddelde mens staat omdat zij juist wel open naar openheid. Anderen beweren dat zo veel mensen vreemdgaan omdat ze eigenlijk polyamoreus zijn maar dat niet beseffen.

heid op een ander) voor jezelf houdt, volgt bijna automatisch een verwijdering tussen jou en je partner, stellen zij. Of dat klopt, is niet zeker. Wat ons wel wijs lijkt, is dat je je besluit niet te lang uitstelt en na je keuze beter tot actie overgaat. De getrouwde Christine leeft zich in de gevoelens van haar man in en realiseert zich dat polyamorie voor hem onaanvaardbaar is. Ze breekt met haar collega en richt zich op haar huwelijkspartner. Er is verantwoordelijkheid, denkvermogen, bewustzijn, wilskracht en daadkracht voor nodig, maar aan verliefdheid kunnen we ook weerstaan.

De geborgenheidskwestie

En dan is er Willem, die schippert tussen 2 geliefden. Zijn vrouw is monoamoreus. In deze ingewikkelde relatievorm hebben de partners een totaal andere belevingswereld. Een *mono* die samenleeft met een polyamoreus iemand moet een grote mate van zelfstandigheid hebben en voor levensgeluk niet afhankelijk zijn van de partner. Om overeind te blijven, moeten er naast liefde en de emotionele band ook nog andere sterke bindingen zijn, zoals economische en familiale. Soms is het maximaal acceptabele voor een *mono* dat de *poly* in de relatie een tweede, vriendschappelijke verbintenis aangaat zonder seks. Soms vormt de polyamoreuze persoon de schakel en krijgt de tweede geliefde ook een plek in het gezin. Dat dit moeilijk is, is zacht uitgedrukt, want de eerste geliefde

Liefdheid is geen misdaad

andere getuige in het boek is Christine, een getrouwde vrouw die verliefd wordt op haar collega. Verboden liefde, al dan niet uitging gekomen, legt de lont aan veel ma's. Linssen en Wik vragen zich af of er een voor eerlijkheid geen betere optie is. Een partner voelt vaak toch al aan dat er iets aan de hand is. Ontkennen lost niet op. Volgens Linssen en Wik doen verandering en opwindende verliefdheid en verlangen juist toenemen. Welke tips

bodytalk geeft weg

Leonie Linssen en Stephan Wik raken met *Love Unlimited* het gevoelige thema van het (on)bevredigend liefdesleven aan en geven raad aan mensen die zoeken naar geluk in open relaties. Wie een stapje verder gaat en **alternatieven** zoekt, kan zeker leren uit de 12 praktijkervaringen en de talrijke tips. Er zijn meer opties om vorm te geven aan relaties dan we denken.



Bodytalk geeft **5 exemplaren** weg. Wil je kans maken om er een te winnen? Mail dan je postadres naar bodytalk@bodytalk.be.

Love Unlimited. Een nieuwe kijk op relaties. Archipel, Amsterdam, 2010, 297 blz. 18,95 euro, ISBN 9789063055653.