

Martijn en Amanda deden er niet te moeilijk over. Tatum legt zich er bij neer en zelfs voor Winston en Renate is vreemdgaan geen issue dat meteen tot een scheiding leidt. Het verbaast trendwatcher Adjedj Bakas helemaal niks: volgens hem is onze kijk op monogamie en relaties namelijk drastisch aan het veranderen.

“Ik ben vreemdgegaan en dat weet ze. Het is natuurlijk niet leuk en het doet pijn, maar iedereen begrijpt dat het wel eens gebeurt en het is ook heel erg herkenbaar, het is geen taboe.” Aldus acteur Dragan Bakema die laatst blijkbaar op de biechtstoel heeft gezeten bij zijn vriendin Maria Kraakman. Dragans slippertje was geen breekpunt in hun achtjarige relatie: ze zijn nog steeds bij elkaar. Net als Martijn en Amanda Krabbé. Amanda ging vreemd, ‘niet één keer, wel tien keer’ bekende ze in Viva. Hun huwelijk kwam mede daardoor in een crisis en ze wonen nu apart, maar geen van beiden heeft ooit een scheiding als optie gezien. “Het is goed nu, het is gezellig. We doen het rustig aan,” zegt Martijn. Een HOLA, noemt Amanda hun nieuwe constructie. Een Huwelijk Op Loopafstand. Ook Tatum Dagelet houdt er liever wat ruimere denkbeelden op na als het om vreemdgaan gaat. **“Als ie een keertje sex heeft met iemand? Ach. Ik zeg niet: alsjeblieft doe het. Ik hoef het ook niet te weten, maar het gebeurt heus wel,”** zegt ze over haar voetballende vriend Daniël de Ridder. Om daar later nog fijntjes aan toe te voegen: “Alle mannen gaan vreemd. Dat heeft niets te maken met of je voetballer bent. Daniël zegt: ‘In mijn hoofd ben ik altijd bij jou. Daar ga ik nooit vreemd.’ Dat is voor mij genoeg.” Winston Gerschtanowitz zegt dat hij niet onmiddellijk van Renate zal scheiden als ze een keer op een uit de hand gelopen personeelsfeest met een ander zoent. “En zelfs als er meer zou zijn voorgevallen, denk ik niet dat dat een breuk betekent.” Angelina Jolie heeft al laten weten dat Brad niet het alleenrecht heeft op sex met haar, want ze betwijfelt of ‘trouw essentieel is voor een goede relatie.’ Zelfs Gwyneth Paltrow, die toch bekend staat als het braafste meisje van de klas, vertelde in The Sun: “Ik ben een romanticus. Maar je moet in een relatie ook realistisch blijven. Het leven is soms gecompliceerd. En ik ken mensen die ik enorm respecteer en bewonder en die toch vreemd zijn gegaan. Niemand is perfect.” Het lijkt er dus op dat in elk geval Hillywood en Hollywood de ingebakken monogame

TATUM DAGELET:

‘Alle mannen gaan vreemd. Of je voetballer bent, heeft daar niets mee te maken’



# KISS AND DO NOT TELL

**TRENDWATCHER ADJIEDJ BAKAS:**

‘Onze generatie wordt waarschijnlijk honderd. ‘Tot de dood ons scheidt’ duurt wel erg lang’

◀ moraal aan het overdenken zijn. Maar ook Brits onderzoek laat zien dat vreemdgaan geen hoofdoorzaak meer is van scheidingen. Bij een rondvraag onder Britse echtscheidingsadvocaten kwam naar voren dat tegenwoordig lichamelijk geweld en financiële zorgen de hoofdredenen zijn om te scheiden, terwijl ontrouw alle voorgaande jaren bovenaan stond. Die omslag heeft direct een positieve invloed op de cijfers: het aantal scheidingen in Engeland is op het laagste niveau sinds 1974. In Nederland zijn op dit moment geen recente scheidingsscijfers bekend, maar feit is wel dat sinds 2008 het cijfer flink is gedaald in vergelijking met voorgaande jaren.

## **MONOGAAM GEMAAKT**

Dit is een goede ontwikkeling. Want bij elkaar blijven, ook na ontrouw, is de moeite waard. De Amerikaanse onderzoeker Paul Amato ontdekte dat gescheiden mensen minder gelukkig en gezond zijn dan mensen die bij elkaar blijven. En dat gold zowel voor de getrouwden als de niet-getrouwden. Vooral mensen die een in de kern goede relatie beëindigen, omdat er bijvoorbeeld sprake was van een slippertje of affaire, gaan er hard op achteruit qua geluk. **Veel mensen beginnen te beseffen dat het verbreken van een relatie niet altijd een oplossing is en zoeken nieuwe redenen om wél samen te kunnen blijven.** Met de tijdsgeest veranderen ook onze moralen, ziet ‘Trendwatcher des Vaderlands’ Adjiedj Bakas. Vorig jaar kwam zijn boek ‘De toekomst van de liefde’ uit waarin hij al voorspelde dat onze kijk op liefde en relaties drastisch gaat veranderen en *as we speak* al aan het veranderen is. “Monogamie zit nou eenmaal niet ingebakken in de mens,” zegt hij. “Tot tweeduizend jaar geleden was niemand monogaam. We zijn met de komst van huwelijken monogaam gemaakt door kerk en staat, omdat we zo makkelijker te controleren en te managen waren. De kerk heeft ons bijvoorbeeld het missionarisstandje bijgebracht, omdat we een band krijgen met onze sexpartner als we elkaar aankijken. Als je het doggy style deed, was je duivels bezig. Dat was te dierlijk. Maar nu leven we in een tijdperk waarin zowel kerk als staat enorm verzwakt zijn: de macht ligt bij het individu en de sociale controle is minder groot. We

## **DE ERVARINGSDESKUNDIGE:**

‘Ik weet dat ik zijn nummer één ben. Maar ik moet hem wel delen met andere vrouwen’

willen goed leven en bepalen zelf wat ons gelukkig maakt. Bovendien worden we ook steeds ouder. Begin vorige eeuw werden we gemiddeld veertig. Als je dan rond je vijfentwintigste trouwde had je een huwelijk van vijftien jaar. Dat is nog te overzien. Maar onze generatie wordt waarschijnlijk honderd en ouder. Dan duurt ‘tot de dood ons scheidt’ wel heel erg lang. Kijk, we zijn altijd vreemdgegaan, de behoefte is er altijd geweest. Alleen is de schijnmonogamie waarin we zo lang geleefd hebben steeds meer weggevaagd sinds de eeuwwisseling. Door de komst van internet zijn platformen ontstaan om nieuwe mensen te ontmoeten. Een site voor vreemdgangers als [secondlove.nl](http://secondlove.nl) heeft inmiddels al 200.000 leden. En vlak ook niet de invloed van de mobiele telefoon uit en het feit dat steeds meer vrouwen werken. De werkplek is een broeinest van affaires. Het komt er op neer dat onze wereld ineens heel groot is geworden, met de bijbehorende verleidingen. Daar kunnen we steeds meer begrip voor opbrengen.”

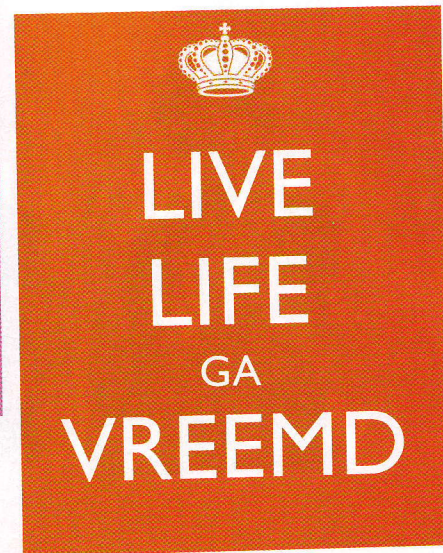
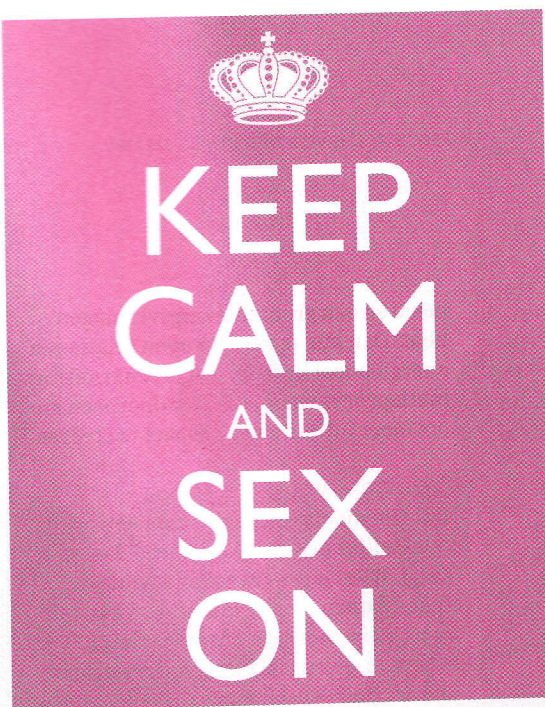
## **‘WAAROM VERGELIJK JE JEZELF MET HAAR?’**

Joshua (24) is iemand die dat maar al te goed begrijpt. Zolang zij op nummer één staat, heeft ze er geen problemen mee als haar vriend ook zijn ogen openhoudt voor andere vrouwen. “Ik ben voor openheid en eerlijkheid,” legt ze uit. “En ik doe altijd mijn best om de ander te begrijpen. Dus toen mijn ex-vriend me vertelde dat hij ook verliefd kon worden op anderen en dat ik hem daarin niet kon tegenhouden, heb ik dat geaccepteerd. Hij was er ook kinderlijk open over: hij hield van mij, maar hij had ook aandacht van andere vrouwen nodig. Ik leerde dat begrijpen, al ging dat niet zonder slag of stoot. ‘Ik ben zó verliefd!’

zei hij een keer tegen me. 'Maar ze doet zo afstandelijk.' 'Waarom zeg je dat?' antwoordde ik. Maar toen ik uitlegde dat ik dat echt niet leuk vond om te horen, was hij oprecht verbaasd. 'Waarom vergelijk je jezelf nu met haar?' Ik begreep ineens dat hij dat verband echt niet kon leggen. **Het ging hem ook alleen om aandacht, hij heeft verder nooit iets met zijn gevoelens voor andere meisjes gedaan.** Maar hij was er wel open over en dat waardeerde ik." Joshua's relatie hield uiteindelijk geen stand, omdat haar vriend het vrijgezellenleven miste. Maar dat heeft haar kijk op relaties niet veranderd. "Ik heb geen moeite met vreemdgaan, zeker niet als het puur om sex gaat. Zelf voel ik die behoefte niet, maar wat mij betreft, is het bespreekbaar."

#### TOT IN DETAIL

Is dat dan de sleutel tot de nieuwe monogamie? Begrip opbrengen voor de behoeften van een ander en ze vervolgens bespreekbaar maken? Volgens relatiecoach Leonie Linssen wel. Leonie is een van de weinige therapeuten die een lans breekt voor mensen die verlangen naar een open of een polyamoreuze relatie. "Vreemdgaan is nog steeds vreselijk als je er mee te maken krijgt," zegt ze. "Er is een vertrouwensband verbroken en dat geeft altijd een litteken. Maar als je juist dan veel met elkaar praat, je kwetsbaar opstelt en je je in elkaar probeert in te leven en uitzoekt waarom dat is gebeurd, kan daar een ander soort vertrouwen voor terugkomen. Een nieuw soort gelijkwaardigheid die heel waardevol kan zijn. Als je gevoelens hebt voor een ander wil dat zeker niet per definitie zeggen dat je eigen relatie slecht is. We beseffen steeds meer dat het idee van de prins op het witte paard achterhaald is. Het is onmogelijk dat één partner alles heeft wat we zoeken. Ik denk dat we in een overgangsfase zitten waarin we monogamie langzaam gaan loslaten. Niet iedereen zal daarin meegaan, maar ik verwacht dat er meer liefde en verbinding tussen verschillende mensen zal ontstaan. Het is in de toekomst niet meer vanzelfsprekend om maar één geliefde te hebben." Een goede manier om je relatie te 'openen' is door afspraken te maken met elkaar. Leonie: "Ook over de details. Wil je partner met een ander naar bed, maar ligt bij jou >



#### DE RELATIECOACH:

'Als je gevoelens hebt voor een ander wil dat zeker niet zeggen dat je eigen relatie slecht is'

#### EEN OPEN RELATIE: HOE DOE JE DAT?

Lijkt het je wel wat? Die monogamie nieuwe stijl? Dan zijn dit de tips van relatiecoach Leonie Linssen.

##### COMMUNICEER

"Ik ben geen voorstander van stiekem vreemdgaan, wel van open communicatie. Praat over je behoeftes en verlangens. En als je besluit de relatie open te gooien, maak afspraken, stel grenzen en hou je daar ook aan."

##### WEES FLEXIBEL

"Leef je in in de ander, zonder daar direct iets van te vinden. Luister, en als je jaloers wordt, denk dan na over wat die gevoelens over jou zeggen in plaats van over de ander. En dat geldt andersom

##### HEB ZELFVERTROUWEN

"Iedereen heeft zijn onzekerheden, maar als je erdoor in beslag genomen wordt, is een open relatie – nog – geen goed idee. Werk eerst aan je zelfbeeld, zorg dat je jezelf de moeite waard vindt."

##### HEB GEDULD

"Het is een avontuur dat je samen aangaat, het kost tijd om aan het idee te wennen en je weg er in te vinden. Monogamie is al eeuwen de moraal, dat sla je er niet zomaar even uit."

Meer lezen over dit onderwerp? Leonie Linssen heeft samen met Stephan Wik het boek 'Love Unlimited – een vrije kijk op liefdesrelaties' geschreven. Met twaalf ervaringsverhalen van mensen die worstelen met gevoelens voor anderen.



# DOE NORMAAL GA VREEMD

◀ de grens bij zoenen, maak dat dan duidelijk. En respecteer elkaar daar in. Wees ook eerlijk over je angsten en jaloerse gevoelens, want die zijn logisch. Maar zie dat ook als een uitnodiging om te ontdekken wat die angsten over jou zeggen. Het is een avontuur dat je samen aangaat en waarin je heel veel leert over jezelf en de ander. Wat wel helpt, is als je een positief zelf-

beeld en een groot inlevingsvermogen hebt. Dan kun je van een open relatie een energieboost krijgen. Het is een transformatieproces waar je samen doorheen moet om meer intimiteit en respect te creëren.”

## 'LIEG TEGEN ME'

Dat zijn mooie woorden, maar een open relatie lijkt makkelijker gezegd dan gedaan. Want de nieuwe monogamie in theorie omarmen, is iets anders dan het in praktijk brengen, ontdekte Cat (27). Zij woont al zeven jaar samen met een man die er nooit een geheim van heeft gemaakt dat hij ook met andere vrouwen naar bed gaat. “Hij was altijd duidelijk: ‘Je moet ermee leven of me laten gaan.’ En ik kan er inmiddels ook redelijk mee leven. Want wij hebben het echt goed. Hij is mijn beste vriend, we lachen, huilen en bespreken alles samen. Ik weet dat ik zijn nummer één ben. Maar ik moet hem wel delen met andere vrouwen, want hij is constant op zoek naar aandacht. En naar sex. Meer is het niet. Als hij weer eens is vreemdgegaan, vertelt hij me dat altijd. Hij is honderd procent eerlijk tegen me. En daar heb ik het soms juist moeilijk mee. Ik wil me vrouw voelen, ik heb soms behoefte aan romantiek, zoete woordjes.

Lieg tegen me, zeg ik dan. Stop met die eerlijkheid, want ik wil het soms gewoon niet horen.” Cat is zelf nog nooit vreemdgegaan, omdat ze nooit iemand tegenkwam die ze leuker vindt dan haar eigen vriend. “Maar ik wil binnen een jaar zelf een keer vreemdgaan. En als ik het dan aan hem vertel, wil ik dat hij zich kut voelt. Dat hij ook eens voelt dat het niet leuk is om dat te horen. Het is eigenlijk vreselijk dat ik deze spelletjes moet spelen. We zijn verder gelukkig samen, dus ik wil nog niet opgeven. Maar kan ik dit blijven accepteren?”

## HIJ DOET HET OOK

Om dilemma's zoals die van Cat te voorkomen, heeft trendwatcher Adjiedj Bakas naar eigen zeggen een betere hoofdregel voor de nieuwe monogamie: *don't ask, don't tell*. “Anders krijg je alleen maar ellende. Mensen zijn nou eenmaal van nature jaloers en bezitterig als het om de liefde gaat en dat zie ik niet snel veranderen. Mijd het onderwerp gewoon en vraag er ook niet naar. Praat er over met anderen, maar niet met elkaar. **We gaan, denk ik, steeds meer de Surinaamse kant op als het om de liefde gaat, met buitenmannen en buitenvrouwen die we van elkaar gedogen.** Dan hoeft je ook niet te liegen.” Zo doet Carmen (27) het tegenwoordig ook. “Vreemdgaan is kinderlijk eenvoudig en als je het eenmaal een keer gedaan hebt, is het niet zo erg als je denkt. Het is spannend en met een beetje geluk is de sex ook heerlijk. Ik heb het nu een aantal keer gedaan en ik voel me er geen seconde schuldig over. Mijn vriend doet het ook, dat is overduidelijk. Hij heeft het nooit toegegeven, maar het feit dat zijn computer en telefoon voor mij altijd op slot zijn, zeggen genoeg. Ook vond ik een keer een gebruikt condoom in zijn prullenbak. Tja, hoeveel bewijs wil je hebben? In het begin van onze relatie worstelde ik hier erg mee en ik heb hem vaak huilend om opheldering gevraagd. Maar hij gaf geen strobreed toe en nu ben ik zover dat het me helemaal niets meer doet. Ik ben niet onzeker meer en we hebben allebei recht op onze geheimen. Mijn relatie met hem is leuk en hecht en hij is lief voor me. We gaan alleen vreemd, omdat we ook aandacht en sex bij anderen zoeken. Ik neem mijn vriend zoals hij is, dat vind ik veel meer waard.” ●

## RELA-AFKO'S VAN DE TOEKOMST

**Van setje naar drie-eenheid. Wat kunnen we zoal verwachten in de toekomst?**

### HOLA

Een Huwelijk Op Loopafstand. Wordt nu al naar volle tevredenheid getest door Amanda en Martijn Krabbé, en er zullen vast velen volgen. Want elkaar de vrijheid gunnen heeft de toekomst, vindt trendwatcher Bakas.

### HAT

Huwelijk voor Automatische Termijn. Bakas: “Dit is het huwelijk voor de toekomst. Je sluit een contract af voor telkens vijf jaar en je kijkt na die periode of je dat wilt verlengen. In Mexico zijn er nu al plannen om dit tijdelijke huwelijk in te voeren.”

### REVE

Relatie met Een Vrouw Ernaast. Dus jij, je partner en een vriendinnetje voor jullie allebei. Volgens Bakas worden we in de toekomst steeds biseksueler. “Meer dan 30% geeft nu al aan biseksuele gevoelens te hebben en die trend gaat doorzetten. De grens tussen homo en hetero zal steeds meer vervagen, omdat mensen meer op personen gaan vallen.”

### RERO

Relatie met een Robot. Zeker niet onmogelijk, zegt Adjiedj Bakas. “In de toekomst zullen we verliefd kunnen worden op robots. Die robots worden steeds menselijker en levensechter en ze zullen ons altijd vertellen dat we de mooiste en de liefste zijn. Ze kunnen op den duur zelfs menselijke liefde vervangen.”