

De regels van het overspel

Voor wie niet monogaam wil zijn, maar ook niet stiekem, is er de open relatie: vreemdgaan met toestemming. 'Ik zal nooit tijdens een feestje met een ander gaan zoenen voor de neus van mijn vriendin. Dat zou wel erg tacteloos zijn.'

Op een bruiloft in Burghausen, een klein stadje in het zuid-oosten van Duitsland, kwam Danielle afgelopen zomer haar ex-vriend tegen. Ze dansten de hele avond. Het was heerlijk om elkaar weer te zien. Hij was altijd vrij direct geweest, net als zij. Na een paar drankjes vroeg hij of ze met iemand samen was. En, fluisterde hij daar achteraan, of ze misschien zin had om na de bruiloft mee te gaan naar zijn hotelkamer. Danielle zei: 'Momentje, even checken.' Dat betekende: even mijn geliefde om toestemming vragen.

In Amsterdam kreeg Rich een sms. 'M'n ex is enorm met me aan het flirten. Ik wil wel met hem mee vanavond, mag dat?' Rich stuurde een sms terug: 'Ja, natuurlijk. Have fun!'

De volgende dag hing ze 30 minuten met Rich aan de telefoon om te vertellen wat er die nacht was gebeurd. Waar haar ex ook alweer zo goed in was, dat ene gênante momentje, hoe ze de volgende dag samen hadden doorgebracht. 'Ik hield niets achter, dat voelde zó bevrijdend', zegt Danielle. 'Het was letterlijk alsof ik mijn beste vriend aan de telefoon had.'

Het verschil: Danielle en Rich, 26 en 30 jaar, hebben een relatie. Bijna een jaar nu, en ze zijn vastbesloten om voor altijd bij elkaar te blijven. Ze houden van elkaar en ze hebben inmiddels voldoende ervaring in de liefde om het stellig over de toekomst te kunnen hebben. Sommigen noemen het polyamorie, het hebben van meer dan één liefdesverhouding tegelijk. Bij Danielle en Rich heet het gewoon een open relatie. Ze gunnen elkaar de flirt, die ene wilde nacht of de liefde van een ander. Sterker nog: als het even kan moedigen ze elkaar aan.

Het voorstel kwam van Rich. Vanaf het moment dat ze gingen daten vertelde hij Danielle dat hij – mocht het ervan komen – geen geheel

monogame relatie wilde. Twee keer eerder had hij een langere relatie, waarin hij zich niet lekker voelde. 'Ik was onzeker en al jaloers als mijn vriendin alleen al met een ander praatte. Tegelijkertijd wilde ik ook toen al met anderen flirten, maar ik durfde het niet aan, bang dat mijn toenmalige vriendin dat niet zou trekken.'

Toen het uit was, nam hij een besluit. Een relatie: prima, maar het mocht hem niet meer beperken. 'Ik wilde niet meer stiekem naar anderen verlangen. Het werkt veel beter om alles openlijk te bespreken.' Danielle voelde vanaf de eerste ontmoeting aan alles dat ze met Rich de rest van haar leven wil doorbrengen. 'Dus stelde ik mij open voor zijn voorstel.' Ze had weleens eerder over de mogelijkheid van een open relatie nagedacht, maar daar nooit iets mee gedaan. 'Ik was er juist trots op dat ik altijd trouw bleef als ik een vriend had.'

Het gaat Rich om die eerste vonk wanneer het klikt met een onbekende. 'In een vaste relatie begin ik dat juist op een bepaald moment te missen. Het gaat me niet per se om de seks, maar meer om die spanning. Flirten, versieren, de eerste vier, vijf dates. Maar het blijft altijd beperkt, ik ben niet op zoek naar een volwaardige tweede relatie. Ik doe tegen dat andere meisje niet alsof Danielle niet bestaat. Het laatste wat ik wil is Danielle kwetsen. Ik zou ook nooit tijdens een feestje voor haar neus gaan zoenen met een ander, om maar wat te noemen. Dat zou wel erg tacteloos zijn.'

Toch verliepen de eerste maanden niet eenvoudig. 'Het leek een beetje alsof hij alleen de voorwaarden bepaalde', zegt Danielle. Ze had tijd nodig om te wennen aan het idee en dat maakte haar onzeker. 'Het voelde bijna alsof hij een ultimatum stelde: ik wil het ook met anderen doen en anders vertrek je maar. Dat vertelde ik hem ook.' Er ontstond ruzie. Die avond ontmoette ze in de kroeg een wildvreemde jongen. Zonder overleg met Rich sprak ze met hem af. 'Om hem terug te pakken, of om via die jongen aandacht van Rich te krijgen, ook al wist ik dat dit niet de juiste manier was.' Rich, op zijn beurt, had tijdens een freelanceklus in Londen een stuk of vijf dates met een meisje. 'Ik vertelde het Danielle pas weken later. Dat voelde niet goed.'

Om hun relatie in stand te houden, bleek het stel regels nodig te hebben, ook al klinkt dat voor een open relatie misschien paradoxaal. Geen seks, dat wil zeggen geen penetratie, tot de ander de derde in het spel heeft ontmoet bijvoorbeeld. 'Als je diegene nooit ontmoet gaat je verbeelding er mee aan de haal', zegt Rich. 'Je gaat jezelf vergelijken met die onbekende. Terwijl je na een ontmoeting ziet dat het gewoon een mens is. Niet onfeilbaar, gewoon iemand zoals jij en ik.' Daarnaast zijn er regels die alleen voor een van hen gelden. Als Danielle iemand aan de haak slaat, wil ze dat Rich bijvoorbeeld vooraf laten weten. Als hij met een andere vrouw gaat, hoort ze dat liever achteraf. 'Tot maximaal 48 uur later', verduidelijkt ze. 'Als ik het vooraf weet, ben ik er te veel mee bezig. Maar als het al gebeurd is, tja, dan is het wat mij betreft oké.'

The Ethical Slut van de Amerikaanse sekstherapeute Dossie Easton en schrijfster Catherine Liszt hielp het duo in de beginperiode flink op weg. Het boek, dat in Amerika wordt beschouwd als de bijbel van polyamoristen, geeft een uitvoerige beschrijving van de mogelijkheden, risico's en spelregels van een open relatie. De slet in het boek is volgens de auteurs niet iemand die met iedereen het bed in duikt, maar een geuzennaam voor de man of vrouw die durft te leven volgens het idee dat seks goed voor je is. 'Soms kun je iemand het best leren kennen door met hem naar bed te gaan', zegt Danielle nu dan ook vol vertrouwen.

'Mijn man mocht alleen een vriendin die getrouwd was. Dat leek me veiliger'

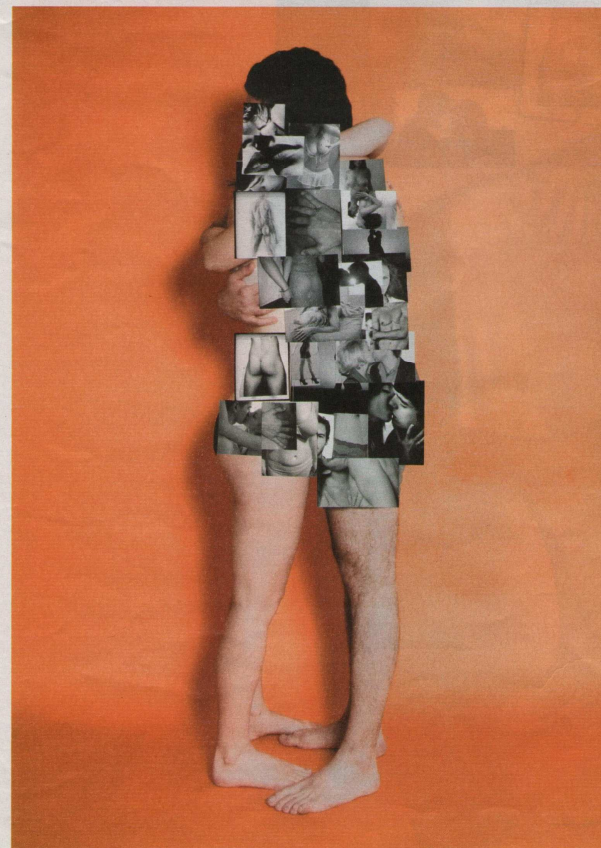
Leerzaam was vooral het hoofdstuk dat gaat over jaloezie. *The Ethical Slut* stelt dat je eigenaar bent van je eigen gevoelens, dus ook van je jaloezie. Rich: 'Als je jaloers bent ligt dat aan je eigen onzekerheid, en het is je eigen verantwoordelijkheid om daarmee om te gaan. Boos worden op je partner heeft geen zin. Dat werd een cruciale omslag in mijn manier van denken.' Al kostte hem dat wel het nodige geduld. 'Wanneer je midden in die jaloezie zit denk je écht niet dat het aan jou zelf ligt.'

'Jaloezie kan hartstikke nuttig zijn', zegt Ageeth Veenemans (46), auteur van het boek *Ik bou van twee mannen* en initiatiefnemer van de datingsite polyamoriematch.nl. 'Mensen zijn vaak jaloers wanneer ze hun geliefde iets zien doen wat ze zelf misschien ook wel willen, maar altijd hebben geleerd te onderdrukken. Ze reageren vaak door kwaad te worden op de ander, maar je kunt het opvatten als een uitnodiging: wat is het precies dat je eigenlijk zelf zou willen doen?'

Aan het begin van een polyamoreuze relatie beginnen mensen vaak met heel veel regels, zegt Veenemans. 'Het kan handig zijn om een veilige situatie te creëren, dat is een basisbehoefte. Vanuit daar kun je ervaring opdoen en ontwikkel je vrouwen. Ik had met mijn man, met wie ik 24 jaar getrouwd ben, vijf jaar geleden ook allerlei regels. Zo mocht mijn man alleen een vriendin die getrouwd was, dat leek me veiliger. Maar de getrouwde vriendin die hij had, ging na een half jaar scheiden. Voor haar huwelijk was de buitenechtelijke relatie de druppel. Toen bleek dat ik daar ook goed tegen kon. Het veranderde namelijk niets aan de gevoelens van mijn man voor mij. Nu hebben we helemaal geen afspraken meer.' Veenemans kan daarom in zee gaan met wie ze wil, al is de laatste keer alweer twee jaar geleden. 'Zo veel leuke mannen kom ik nu ook weer niet tegen.'

Danielle ervaart de regels die ze samen met Rich hanteert niet als ingewikkeld. 'We heffen er juist alle taboes mee op', zegt ze. 'We kunnen alles aan elkaar vragen, overal over praten. Als Rich met een nieuw seksueel voorstel komt, hoe bizar ook, wil ik het op zijn minst één keer proberen. Een van onze regels is juist dat we voor alles openstaan. Je mag pas oordelen als je het hebt meegemaakt. Dat is toch leuk?'

Ze spraken af elkaar altijd als eerste keus te zien, die regel geeft hun meer houvast dan alle andere. 'Als je weet dat je altijd de eerste keus bent, is het prima >



'Als ik iemand afwijs, hoor ik weleens: 'Hoezo? Jij bent toch poly?'

als er ook tweede en derde opties zijn', zegt Danielle. 'Toen ik dat besefte werd het eigenlijk een heel normale relatie.'

Helemaal uitbannen kun je jaloezie niet, weet de 22-jarige Nijmeegse student Anne. Ze heeft nu twee jaar een open relatie met Martijn (22), die daar overigens liever niet over praat. Anders dan Danielle en Rich hebben ze weinig vaste regels. De enige echte afspraak die ze hebben: hou het een beetje rustig. Toen Anne onlangs vier maanden in het buitenland was en Martijn in alle eerlijkheid mailde hoe fijn hij die dag ervoor had 'geknuffeld' met een vriendin, maakte dat haar onzeker.

Anne: 'Zeker op zo'n afstand werd ik bang dat hij mij me weg zou gaan. Maar toen ik thuiskwam, kreeg ik zo veel aandacht dat het voor mij duidelijk was dat hij bij mij blijft. En al die tijd dacht ik: dat is mijn onzekerheid. Ik verwacht dat hij daar op een respectvolle manier mee omgaat, maar ik wil zijn geluk niet in de weg staan.'

Zelf date Anne sinds kort met de 20-jarige Jeroen. Het heeft de potentie om uit te groeien tot een relatie, zegt ze. Eentje die best gelijkwaardig naast die met Martijn zou kunnen bestaan. 'Met Martijn ben ik heel huiselijk. Samen eten, samen televisie kijken. Deze maand zijn we zelfs gaan samenwonen. Maar we gaan nooit stappen of samen op vakantie. Dat mis ik gewoon. Volgens mij vult Jeroen juist dat deel op. Ik ken hem via een vrijwilligersorganisatie waar ik veel tijd aan besteed, we doen allebei aan dans en we delen veel meer de leuke week-enddingen.'

Anne geeft toe: op een bepaalde manier compenseert de ene jongen de ander. De relatie met Martijn is voor haar niet helemaal compleet. 'Maar met wie zou dat wel zo zijn?', vraagt ze. 'Ik vind niet dat je van één iemand mag verwachten dat hij alles voor je invult. Waarom zou ik de relatie met Martijn beëindigen om de dingen die we niet delen, terwijl er ook veel fijne momenten zijn die we wel samen doorbrengen?'

Ze doet er wat losjes over, dat weet ze wel. 'Daar zal m'n leeftijd ook wel wat mee te maken hebben. Het is misschien wel naïef. Ik ben niet zo heel erg bezig met de toekomst, hoewel ik niet alles volledig op z'n beloop laat. Het is niet: we doen maar wat, en: waar ben ik nu weer in beland?'

Volgens relatiecoach Leonie Linssen, tevens schrijfster van het boek *Love Unlimited*, zijn het vooral jonge mensen die kiezen voor een open relatie. Een van de belangrijkste oorzaken daarvoor: jongeren hebben relatief vaak gescheiden ouders, waarbij volgens cijfers van het CBS in bijna 40 procent van de gevallen een vorm van overspel de

oorzaak is. Door verlangen voor een ander bespreekbaar te maken en daarmee overspel te legaliseren, worden relaties misschien niet eenvoudiger, maar wel eerlijker, luidt het adagium van de polyamorist.

Daarnaast bestaat er volgens Linssen een groot verschil met de golf van vrije seks en open relaties uit de jaren zeventig. 'Toen heerste er trend van vrijheid, blijheid. Je hoorde er niet bij als je niet meedeed. Bovendien was het gewoon *not done* om jaloers te zijn. Nu is polyamorie een bewustere keuze.'

Wel blijft monogamie de norm, vult Veenemans aan. 'We groeien nog steeds op met het ideaalbeeld van de prins op het witte paard.' In haar boek illustreert ze dat onder meer met een onderzoekje onder 35 hoogopgeleide twintigers. 'Bijna allemaal noemen ze trouw heel belangrijk. Maar uit hetzelfde onderzoekje bleek dat 30 procent van de deelnemers wel eens is vreemdgegaan', zegt ze. 'In de praktijk lukt het vaak niet om monogaam te zijn. Polyamorie is niet de oplossing, maar wel een steeds serieuzer alternatief.'

Anne vindt dat ze veel geluk heeft met Martijn. 'Hij is stabiel en rustig, en geeft mij daardoor ook rust. Natuurlijk heeft hij wel een mening over de mensen met wie ik iets uitspook, maar dat baseert hij op hoe het voor mij is. Ik ben nu best verliefd op Jeroen, dat vindt-ie dan schattig en lief. 'Het is vast een fijne, lieve jongen', zegt hij dan. Het is heel relaxed dat Martijn zo rationeel in het leven staat.'

In het dagelijks leven praat Anne niet graag over haar open relatie. 'Internet heeft mij erg geholpen met het vinden van gelijkgestemden', zegt ze. 'Maar soms reageren mensen zo raar. Als ik iemand afwijs hoor ik weleens: 'Hoezo? Jij bent toch poly?' Maar daar gaat het voor mij helemaal niet om. Ik denk niet: het maakt niet uit wie er in mijn bed ligt. Het gaat mij om een diepe, intense vorm van contact.' Het maximum aantal relaties is daarbij overigens wel gauw bereikt, lacht ze. 'Met meer dan twee tegelijk wordt het wel erg lastig om nog een normaal sociaal leven te onderhouden.'

Ook Danielle worstelt soms nog met haar nieuwe levenshouding. 'Ik merk dat ik moet opboksen tegen het klassieke beeld van het perfecte gezinnetje', zegt ze. 'Ergens geloof ik nog in het cliché van de moeder die haar man een kus geeft wanneer hij thuiskomt na een dag hard werken. Dat is natuurlijk allang niet meer de norm, maar het ligt wel aan de basis van het ideaal dat mensen hebben. Ik kom oorspronkelijk uit een klein dorpje in Texas, waar iedereen verwacht dat je trouwt op je 25ste en drie jaar later kinderen baart. Ook ik wil graag kinderen, maar hoe vertel ik ze straks dat ik met hun vader een open relatie heb?'

Onlangs bezocht ze haar ouderlijk dorp voor een korte vakantie en sprak ze met drie vroegere vriendinnen. 'Ze probeerden me de hele avond te overtuigen dat Rich alles kreeg wat hij wilde en mij alleen maar gebruikte voor seks. Ik belde hem op en huilde tranen met tuiten.' Rich krijgt tot zijn verbazing juist tegenovergestelde reacties. 'Vrienden die zelf al jarenlang een relatie hebben, zeggen: 'Ik zou willen dat ik het zo voor elkaar kreeg!' Typerend, vindt Veenemans. 'De man die het met meerdere vrouwen doet, is voor de omgeving een stoere bink, maar een vrouw met meer mannen wordt nog steeds gezien als een slet.' <

Op de website www.opencommitment.com beginnen Danielle en Rich binnenkort een dagboek over hun open relatie. De namen van Anne, Martijn en Jeroen zijn om privacyredenen gefingeerd.