

**Sofie Van
Waeyenberghe**

Polyamorie

**Hoe meer liefde,
hoe meer vreugd**

Houtekiet
Antwerpen / Amsterdam

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	11
Alexander	25
Van keukentafels tot tuinfeestjes: over de relatie met metamour(s)	45
Loes	49
Nergens beter dan samen: getuigenissen over kleine gelukskes in de polyamorie	66
Logan	71
Vervelende momenten als poly	91
Liza	95
Streng, maar rechtvaardig? Getuigenissen over regels, grenzen en afspraken	114
Lynn	119
Getuigenissen over daten als polyamoureuus persoon	136
Julia	139
Felix	159
Over schaamte en soa's: seksuele gezondheid	167
Kim	173
Owen, Evert en Elias	179

Getuigenissen over uit de kast komen	
als poly	200
Pieter	205
De relatietherapeut	219
Dankwoord	231
Verklarende woordenlijst	235
Meer lezen	243

Inleiding

Zit polyamorie in de lift of weten we door sociale media en een hypergeconnecteerde samenleving gewoon meer over het privéleven van onbekenden? Ik moet u het antwoord schuldig blijven, maar Google Trends tonen aan dat steeds meer mensen zoeken naar alternatieve relatievormen. Er zijn documentaires, boeken en podcasts verschenen over het onderwerp. Er zijn films, pagina's op sociale media en blogs aan gewijd.

Toch blijven er enkele clichés hardnekkig bestaan, in de hoofden van de mensen en in de media. Zes voetjes in één bed, een man met twee vrouwen, een soort eindeloze orgie die uiteindelijk uitloopt op drama en tranen. Intussen is de realiteit van polyamorie even divers als het aantal mensen dat het praktiseert. Net zoals in monogame relaties, zijn er topmomenten, break-ups, ruzies, en momenten dat het allemaal gewoon loopt, zonder meer. Tv kijken, op restaurant gaan, kibbelen over afspraken en afval. Kinderen krijgen of niet, huisdieren en kamerplanten water geven, zorgen over het werk. Een leven, maar dan met meer partners.

In de afgelopen jaren zijn er best wel wat boeken verschenen over polyamorie en niet-monogame relaties in het algemeen. Ze vallen ruwweg uiteen in twee categorieën: de biografie en de handleiding met kleine voorbeelden. Die hebben hun merites, maar als journalist wil ik altijd méér

weten. Eén verhaal is niet voldoende, één voorbeeld is te weinig. Een klein paragraafje als voorbeeld heeft zeker meerwaarde, maar mensen maken keuzes in een context.

Op die manier is *Polyamorie* ontstaan. Omdat polyamorie toch een beetje de doe-het-zelf-relatiestructuur bij uitstek is, leek het me nuttig om aan veel mensen te vragen hoe zij dat nu precies doen. Ze krijgen daar de ruimte voor, ze kunnen dus hun keuzes en eigen dilemma's laten zien. Je bent het er misschien niet mee eens, maar dat hoeft ook niet. Door langere en kortere getuigenissen te integreren, hoop ik een beeld te tonen van het scala aan mogelijkheden.

Het was van in het begin de bedoeling om een boek te maken dat polyamorie positief benadert. Door de aard van de interviews gaan we echter soms dieper in op conflict. Niemand is namelijk perfect, en dat zijn net de leermomenten. Het zijn kwetsbare, open getuigenissen geworden. Daarom zijn ze ook anoniem. Geen enkele getuigenis in dit boek bevat de juiste naam of leeftijd van de geïnterviewde. Of zoals in de journalistiek gezegd wordt: de naam van de getuige is gekend bij de redacteur. Sommige details zijn gewijzigd om hun privacy te beschermen. Soms zijn details aangepast om de anonimiteit te beschermen van (ex-)partners die niet konden toestemmen voor deze getuigenis. Dat ligt in de lijn van de waarden die ethisch niet-monogame mensen hoog hebben zitten, en is dus eigenlijk vanzelfsprekend. De inhoud is authentiek.

Ik ben uiteindelijk erg blij dat dit boek heel veel soorten polyamorie bespreekt. Relatie-anarchisten, getrouwde koppels waarvan één partner getuigt, een koppel dat apart

terugblijkt, mensen met en zonder kinderen. Personen die queer zijn, hetero's en mensen die nog zoeken naar hun seksualiteit. Zij die honderd procent zeker zijn dat ze nooit terugkeren naar monogamie, en anderen die nog twijfelen. Eén interview toont drie standpunten tegelijk, en de bijbehorende vlinders en spanningen. Mensen wonen apart of samen of daten even helemaal niet: het hoort er allemaal bij.

Tijdens het schrijven merkte ik dat het boek nood had aan wat lucht. Tegelijk wilde of kon niet iedereen die met mij praatte vier uur tijd vrijmaken voor een eerste gesprek. Zo zijn kortere, thematische hoofdstukken ontstaan, gevuld met anekdotes. Het was een andere manier om over gevoelige onderwerpen te praten.

Wat staat niet in dit boek? Ik wou expliciet geen handboek of pleidooi schrijven. Enerzijds omdat ik de wijsheid niet in pacht heb, anderzijds omdat ik geen professionele achtergrond heb en mensen niet per ongeluk de verkeerde richting uit wil sturen. Daarnaast is een handleiding vaak gericht op mensen die hun monogame relatie openen. De meeste mensen groeien op in een monogaam denkkader en vele poly's zaten ooit in een monogame relatie en braken die dan open. Maar dat is niet de enige manier om te beslissen dat je een polyamoureuze relatie wil. Daarom lees je in dit boek wel getuigenissen over het openen van een relatie, maar gaat het ook en vooral over de beleving van polyamoureuze relaties. De handleiding maak je uiteindelijk zelf.

Geen theorie, maar praktijk, dat was het motto. Toch was het noodzakelijk om hier en daar een paar termen uit te

leggen, en enkele bemerkingen te maken. Die staan in kaderstukken. Het is niet de bedoeling om die te beschouwen als het evangelie van de polyamorie, maar wel als stof tot nadenken. Sommige kaderstukken zullen als kritisch overkomen: het zijn vaak voorkomende valkuilen voor wie nieuw is in de polyamorie. Voor deze kaderstukken heb ik me gebaseerd op een lijst aan bronnen: van websites tot podcasts en boeken. Ze staan achterin het boek, ik heb getracht om zo volledig mogelijk te zijn en het toch overzichtelijk te houden.

Er wordt in dit boek ook wel wat jargon gebruikt: woorden die intussen gemeengoed zijn in de poly 'community'. Waar mogelijk hebben we het vermeden, waar nodig verwijzen we met een asterisk (*) naar de verklarende woordenlijst op het einde van het boek. We gaan van start met enkele vragen die telkens opnieuw terugkomen zodra je het woord 'polyamorie' zegt. Dan is dat meteen uit de weg.

Daarnaast vind je, hopelijk stelt dat niet teleur, vrij weinig seks in dit boek. Polyamorie en seksualiteit zijn onlosmakelijk verbonden. Niemand ligt er tenslotte van wakker als je meer dan één tennispartner hebt. Maar over ethische non-monogamie zijn al veel boeken verschenen, dit boek gaat over graag zien, in al zijn vormen en gradaties. Een beetje prikkelen doet het zeker, maar we blijven bewust weg van al te gedetailleerde beschrijvingen. Polyamorie wordt vaak gelinkt met de meer pikante vormen van seksualiteit, maar evengoed zijn heel veel poly's heel 'vanille' in hun seksleven. Je zal in dit boek dus mensen vinden die praten over bdsm, swingen* en fetish, maar we gaan er niet heel

diep op in. Seksualiteit komt wel ruimschoots aan bod, maar we praten over gevoelens met de grote G.

Uiteindelijk besloot ik samen met de uitgeverij dat een interview met een relatietherapeut een waardevolle bijdrage zou vormen. Het gaat tenslotte om relaties, en het zou jammer zijn om die expertise te laten liggen als ze voorhanden was. Ik ging op zoek naar een therapeut die bekend was met open en polyamoureuze relaties. Wim Slabbinck was bereid om vanuit zijn vakgebied enkele courante mythes uit de wereld te helpen, en die te kaderen. In dat interview zitten ook enkele handvaten die erg nuttig kunnen zijn – ik ben erg blij met de toevoeging.

Misschien lees je dit boek en kom je tot de conclusie dat polyamorie helemaal perfect voor je is. Misschien zit je net met meer vragen. Of zorgt het er net voor dat je er ver weg van blijft. Dat zijn allemaal uitstekende reacties: het is de bedoeling dat het je doet nadenken over wat er mogelijk is als je buiten het hokje durft te denken.

De meest gestelde vragen over polyamorie

Is polyamorie hetzelfde als swingen of daten?

Nee.

Steeds meer mensen raken bekend met termen als Ethische Non-Monogamie (ENM), polyamorie, swingen, friends with benefits enzovoort. Wat is nu het verschil? Dat kan belangrijk zijn als je naar gelijkgestemden op zoek gaat, en het is handig om dit boek te lezen.

Polyamorie is een relatievorm waarbij je openstaat voor meer dan één intieme band tegelijk, met (enthousiaste) toestemming van alle betrokken personen. Je streeft ernaar om meerdere duurzame ethische romantische connecties te smeden. Zelf verliefd kunnen worden op meer dan één persoon is dus niet voldoende: je wil er ook een relatie mee opbouwen en je houdt er rekening mee dat je partners dit ook willen en zullen doen.

We hebben het over **swingen** wanneer veelal heteroseksuele stellen zich seksueel openstellen voor een ander koppel. In polyamorie ga je expliciet op zoek naar emotionele en romantische verbinding, bovenop eventueel seksualiteit. Bij swingen is het net niet de bedoeling dat je een romantische relatie met een ander opbouwt. Swingen gaat vooral over het versterken van de eigen relatie. Er zitten wel wat swingers in de poly community en omgekeerd. Er is echter betere literatuur die je meer kan vertellen over de cultuur in clubs en op afspreekplaatsen.

Friends with benefits: dat zijn twee (of meer!) mensen die

seks hebben met elkaar, er ook een vriendschap op na houden, maar niet op zoek zijn naar een relatie.

Ethische non-monogamie (ENM) is dan weer een koepelterm voor allerlei vormen van open relaties. Heel belangrijk: vreemdgaan hoort er expliciet niet bij. Ethiek is een heel moeilijk te definiëren begrip. De term '**consensuele non-monogamie**' (CNM) geeft een ander beeld: alle betrokken hebben enthousiast toegestemd om deel te nemen aan deze structuur. Voor dit boek heb ik gekozen voor de courantere term ethische non-monogamie en de afkorting ENM.

Heel wat van deze termen zijn relatief nieuw. Polyamorie is dat niet, maar het is pas sinds de opkomst van het internet dat er een soort internationaal lingo is ontstaan. Woordenschat is niet alles: check even met je partner om te zien of zij bedoelen wat jij wil zeggen. Dat voorkomt alvast wat misverstanden.

Moet je een bepaald type persoon zijn om aan polyamorie te doen?

Nee.

Het spreekt voor zich dat het idee geen acute misselijkheid of hartkloppingen bij je mag oproepen, want dan begin je er beter niet aan. Onderzoek toont echter aan dat ethische non-monogamie (er is weinig kwalitatief onderzoek naar polyamorie) bij veel soorten mensen voorkomt.

Volgens Pluk De Liefde, een belangenvereniging uit Nederland, zijn er in de lage landen 75.000 Nederlanders en 27.000 Vlamingen die zichzelf als polyamoureuus zien. Dat is 0,7% van de bevolking tussen 18 en 65 jaar.

Van de 25-39 jarigen geeft 0,5% aan dat ze meerdere vaste

partners hebben, onder 40-54 jarigen is dat 0,9% en onder 55-79 jarigen 1,0%. Dit zijn de cijfers voor Nederland, daar bestaat geen Vlaams equivalent voor.

Onderzoek toont wel dat jongeren meer openstaan voor polyamorie en open relaties dan de generaties voor hen.

Een bekend onderzoek uit 2016 van M.L. Hauptert bij meer dan 3.900 Amerikanen toont aan dat 21% van hen ooit in een ethisch niet-monogame relatie zat. Uit dat onderzoek blijkt ook dat leeftijd, geloof, opleidingsniveau, inkomensniveau, regio, politieke voorkeur of huidskleur hierop geen invloed hebben. Er zijn gemiddeld gesproken wel meer mannen die aan non-monogamie doen dan vrouwen en ook seksuele geaardheid speelt een rol. Er zijn meer queermensen die niet-monogaam zijn dan gemiddeld.

Een paar kanttekeningen bij dat onderzoek: het gaat niet per se om polyamorie, maar het geeft wel een indicatie. Het gaat ook om een groep mensen die ooit geprobeerd hebben om zo'n relatie op te bouwen, maar men schat dat ongeveer 7 tot 12 procent van de huidige bevolking op dit moment aan ethische non-monogamie doet. En het gaat uiteraard om een Amerikaans onderzoek. De VS is bijvoorbeeld religieus en etnisch diverser dan Europa. Of je dezelfde cijfers kan plakken op ethische non-monogamie in Europa is dus nog maar de vraag. Het geeft echter wel een idee: mensen van alle slag zijn ethisch niet-monogaam.

Is het bindingsangst?

Nee.

Goeie vraag! Veel polyamoristen zullen zeggen dat ze net

specialisten zijn in verbinden of 'relateren'. Ze verbinden zich namelijk met meerdere mensen. Dat kan natuurlijk een verdoken vorm van bindingsangst zijn. In de zin van: als één partner de relatie verbreekt, heb je misschien nog een relatie. Maar dat laat de keerzijde van de medaille niet zien. Je kan je in alle relaties namelijk eenzaam voelen. Kort gezegd: in elke relatievorm zal je mensen met bindingsangst vinden.

Willen mensen die polyamoureuus zijn niet gewoon veel seks?

Nee. Maar seks is wel belangrijk.

Mensen die polyamoureuus zijn, hebben daar verschillende redenen voor. Onderzoek uit 2021 naar ENM schuift een aantal van die motivaties naar voren. Autonomie is een vaak genoemde reden, vooral om dus de controle te hebben over je eigen seksualiteit, los van andere partners. Seksuele voldoening is een andere vaak voorkomende motivatie. Het kan ook een verbreding van je seksualiteit mogelijk maken. Iemand die bijvoorbeeld graag bdsm wil verkennen maar dat niet kan met zijn of haar partner, kan dat mogelijk wel met iemand anders. Het is dus duidelijk dat open relaties inderdaad veel te maken hebben met seksualiteit. Het heeft weinig zin om in dit boek de link tussen seks en polyamorie niet te leggen. Om het met een boutade te zeggen: niemand ligt er van wakker als je buurvrouw meerdere tennispartners heeft, toch?

Daarnaast zijn er echter ook andere redenen om voor polyamorie te kiezen. Zo doen veel polyamoristen dat vanuit de overtuiging dat monogamie beperkend is. Ze willen graag actief op zoek naar een open-minded groep om deel van uit te

maken. Of ze zijn erg pragmatisch en willen vanuit dat idee zich niet vasthangen aan één partner. Breed gesproken zijn ze op zoek naar persoonlijke groei en willen ze dat ook voor hun partner. Wat valt op? 'De bestaande relatie fixen' is zelden een reden die gegeven wordt door mensen die langdurig aan ENM doen, zelfs als dat soms de start van de ENM-relatie is.

Het gaat dus niet alleen om (meer) seks. Er zijn ook asexuele polyamoristen. Er zijn polyamoristen die meerdere relaties hebben, en niet in alle relaties even veel seks hebben. Er is trouwens ook wel wat discussie over wat seks precies is, of intimiteit. Dat geldt ook in monogame relaties.

Is polyamorie niet gewoon één relatie van hoge kwaliteit inwisselen voor meerdere van lage kwaliteit?

Nee.

Liefde is geen economie. Daarmee bedoel ik dat liefde uit een soort onuitputtelijke bron komt. Er is geen tekort en liefde vertrekt niet vanuit schaarste. Vraag het maar aan mensen met meerdere kinderen. Elke relatie vergt wel tijd en energie en we hebben allemaal slechts 24 uur op een dag. Er zijn jobs, kinderen en hobby's die ook hun deel van die tijd en energie vragen. Dat tijdsgebrek kan wel effect hebben op de kwaliteit van je relatie. Polyamoristen hebben het daarom wel eens over 'saturatie' (*zie kader*): het aantal partners dat ze op dat moment hebben, is het maximum dat ze aankunnen om over kwalitatieve relaties te kunnen blijven spreken. Soms is dat aantal één. Je hoeft niet actief meerdere relaties te hebben om poly te zijn.

De kwaliteit van die relaties is echter niet anders dan mensen die één monogame partner hebben. Je hoeft mij niet op