

De Polyamorie Starterskit

Een gids voor beginners en doorstarters, herziene derde druk



**© 2018, Stichting Pluk de Liefde
derde uitgave, 12 januari 2018**

**auteur: Belle van Beek
www.plukdeliefde.nl**

Gebruik materiaal:

Het is alleen toegestaan om teksten en uitspraken uit dit boek over te nemen met expliciete bronvermelding en toestemming auteur.



Inhoud

1. Wat is polyamorie?	1
2. Acht misverstanden over polyamorie	4
3. Waarom zou je het willen?	7
4. Polyvoorbeelden in de praktijk	11
5. Hoe begin je ermee?	17
6. En als je al een relatie hebt?	22
7. Jaloezie, het groene monster	25
8. Communiceren kun je leren	33
9. Valkuilen in polyland	37
10. (Hoe) vertel ik het?	39
11. PolyFest: 10 spelregels	41
12. Liefde in beweging	43
13. Waar vind je meer informatie?	44



Voorwoord

Ooit heb ik zelf enorm geworsteld met mijn eigen polyamore aard. Ik maakte fout op fout en voelde me daarover schuldig. Stapje voor stapje begon ik te begrijpen hoe het werkte, hoe ik in elkaar zat en wat belangrijk was voor deze vorm van liefhebben. Nu kan ik als polyamorist mijzelf zijn, een verademing. Ik gun het iedereen om te weten waar je aan begint, als je het polypad op gaat. En om je eigen weg te vinden.

Dit boekje is voor mensen die interesse hebben in polyamorie, liefde in meervoud, en de mogelijkheid willen bekijken. De Starterskit Polyamorie helpt je in je eerste fase van polyamorie, de verkenning voor jezelf en eventueel je partner(s). Je kunt er eventueel ook wat aan hebben om een doorstart te maken, als je vastgelopen bent na een beginperiode.

De inhoud is gebaseerd op persoonlijke leerervaringen, boeken en onderzoeken over polyamorie en verder vooral op heel veel gesprekken, in groepen en met individuele personen. Een tijd lang heb ik me beschikbaar gesteld voor 'beginners', die vragen hadden. Ook heb ik veel ervaren rotten gesproken over hun belevenissen. Jullie allemaal dank voor wat je hebt willen delen. Bijzonder leerzaam allemaal! Ook mijn grote dank en waardering voor de feedbackgevers uit de polywereld die meelazen.

De starterskit gaat over praktische onderwerpen en over emotionele vraagstukken, keuzes en aanpak. Is polyamorie wel iets voor jou? Waar begin je aan? Hoe pak je het aan?

Uiteraard blijft de keus aan jou wat je ermee doet. Je zult je eigen weg leren vinden, als je voor polyamorie kiest.

Derde druk

Onze lezers blijken de Starterskit te waarderen. In de derde versie hebben we naast reviews ook ervaringen uit onze workshops van 2015 tot 2018 benut en enkele kleinschalige onderzoeken van Pluk de Liefde.

Gebruik materiaal

Het is alleen toegestaan om teksten en uitspraken uit dit boek over te nemen met expliciete bronvermelding en schriftelijke toestemming auteur.



1. Wat is polyamorie?

“Polyamorie is het vermogen én de leefwijze van mensen om meerdere liefdesrelaties te hebben. Alle betrokken partners zijn op de hoogte van deze relaties en stemmen ermee in.”

Polyamorie zie ik als een aanleg of vermogen om van meerdere mensen te houden. Polyamorie staat tegelijk ook voor een actieve leefwijze waarin men in staat is meer dan één relatie tegelijkertijd aan te gaan. Dat gebeurt in openheid en eerlijkheid en met medeweten en instemming van alle betrokkenen. Het is een specifieke vorm van een ‘open relatie’ waarbij de liefdesrelatie tussen meerdere mensen centraal staat.

De relatie is vaak, maar niet altijd seksueel, en personen zijn betrokken bij elkaar. Bij een polyrelatie is sprake van verbondenheid en liefde. Meestal gaat het om duurzame relaties.

Bij polyamorie hebben alle partners in principe het recht om meerdere relaties te hebben. Er is sprake van gelijkwaardigheid in dit opzicht. Het kan natuurlijk voorkomen dat een partner hier geen gebruik van maakt, maar dat is dan een vrije keus..

Wat is polyamorie niet?

Polyamorie is niet vreemdgaan, swingen of casual seks met meerdere partners.

Bij **vreemdgaan** is je partner niet op de hoogte van wat je met een ander doet. **Swingen** is het zoeken (vaak als stel) van anderen voor seks. Relaties tussen swingers zijn vaak kort van duur. Het ontstaan van intense liefdesrelaties wordt vaak als bedreigend gezien. Soms komt een vriendschap voor, in combinatie met seks.

Bij **casual seks** (‘scharrelen’) ben je vooral bezig om fysiek contact te zoeken. De intieme relatie met de ander wordt vermeden. Bijvoorbeeld





omdat je op zoek bent naar veel seksuele ervaringen en liever (nog) geen intieme diepe binding aangaat.



Bij de klassieke vorm van **polygamie** (mannen die meerdere vrouwen trouwen) komt het vaker voor dat slechts één persoon (de man) het recht heeft meerdere partners te hebben. Zijn vrouwen hebben dit recht zelf niet. Daarmee is er geen gelijkwaardigheid en ontbreekt de vrijheid die bij polyamorie wel aanwezig is.

Polyamorie, bijzonder én gewoon

Polyamorie is uniek omdat er ruimte is voor liefde én seks. Het hebben van meerdere relaties gebeurt eerlijk en met instemming. Dat kan natuurlijk alleen

maar als er vooraf goed over gepraat kan worden en mensen van elkaar accepteren dat zij andere relaties hebben.

Polygamie was wijd verbreid en wordt uitgebreid en zonder omwegen in de bijbel en de koran beschreven. Maar zoals gezegd: hierbij gaat het om een niet gelijkwaardige vorm van 'meerdere liefdes'. Polyamorie is in onze westerse monogame cultuur niet vanzelfsprekend. We leven in een cultuur die de één-op-één vaste relatie, met uitsluiting van anderen, als de ideale relatievorm heeft leren zien. Films, boeken en soapseries vertellen ons dat het fout is om 'vreemd' te gaan met iemand anders dan een eigen vaste partner. Dat je relatie eraan onderdoor gaat en eventuele kinderen er de dupe van zijn.

Aan de andere kant is het hebben van meerdere liefdesrelaties ook iets dat voor de hand liggend is. We vinden het doodnormaal om meerdere goede vrienden of vriendinnen te hebben. Of om van onze (meerdere) kinderen te houden, zonder dat je er eentje 'voortrekt'. Dit soort liefdes hoeven niet ten kost van elkaar te gaan.



Als je het pad van polyamorie opgaat, kan je merken dat dit ook opgaat voor de polyamore relaties die je krijgt. Die zijn allemaal uniek en het is mogelijk om ze naast elkaar te hebben, zonder concurrentie.

Principes bij polyamorie

Het is van belang om zorgvuldig om te gaan met je geliefden. Bij polyamorie kan je de volgende uitgangspunten centraal stellen:

- Respect voor elkaar
- Gelijkwaardigheid, in de 'vrijheid' om elkaar andere relaties te gunnen
- Openheid en eerlijkheid
- Tolerantie en acceptatie
- Goede communicatie met je liefdespartners

Deze principes geven houvast tijdens de ontdekkingsreis van polyamorie. We hoeven niet perfect te zijn om ermee te beginnen. Misschien vindt je het lastig om open te zijn over je verlangens naar anderen. We kunnen heel veel leren onderweg en onze eigen variant van polyamorie uitvinden.

In het boek 'Liefde in meervoud', van Belle van Beek (2021) wordt uitgebreider ingegaan op de verschillende varianten van ethische non-monogamie, mocht je hier meer over willen weten.



2. Acht misverstanden over polyamorie

Over polyamorie bestaan nogal wat misverstanden.

1. *Polyamorie is het begin van het einde!*

Mensen met een vaste relatie zijn vaak bang om met polyamorie te beginnen omdat ze denken dat die monogame relatie stuk gaat.

Je kan bij polyamorie nogal wat tegenkomen aan nieuwe situaties en onzekerheden. Dat kan ertoe bijdragen dat jullie uiteindelijk gelukkiger worden, omdat er ruimte is binnen en buiten de relatie. Polyamorie kan relaties intensiveren. Je deelt lastige stukken van jezelf met de ander in plaats van dat je die verborgen houdt.



2. *Polyamoristen zijn vooral uit op seks*

Met genieten van erotisch is niets mis. Het is mogelijk beter om iets te doen met passionele verlangens dan deze te verdringen of uit te leven op niet-intieme manieren.

Maar de kern van polyamorie is niet alleen gericht op seks. Het gaat juist ook om persoonlijke verbinding en ook om harts-contact. Zonder 'amorie' geen polyamorie.

3. *Polyamoristen zijn nooit jaloers*

Ook mensen die polyamore relaties hebben, kunnen jaloezie ervaren. Het verschil is dat polyamore mensen proberen om die lastige emotie onder ogen te zien, als iets dat van henzelf is. Ze eisen niet van hun partner dat deze de oplossing verzorgt. Ze kijken waarom ze jaloers zijn en wat ze daaraan mogelijk kunnen doen. Als je kiest voor polyamorie, proberen jij en je eventuele partner(s) emoties als onzekerheid en jaloezie bespreekbaar en hanteerbaar te houden.



4. *Ik zou het zelf graag willen, maar mijn partner kan er niet tegen*

Misschien denkt je partner wel precies hetzelfde! Mensen die lange relaties hebben gaan redelijk vaak vreemd. Naar schatting heeft 40 tot 50% van alle mannen en vrouwen in langdurige relaties wel eens 'iets' met een ander gehad, zonder het te vertellen. Je weet pas of je partner er tegen kan, als je het eerlijk en uitgebreid hebt besproken.

5. *Polyamorie is beter dan monogamie (of omgekeerd)*

Er is in de onderzoekswereld geen bewijsmateriaal gevonden dat polyamorie of monogamie 'beter' is, als je kijkt naar de lengte van relaties, gevoelens van geluk, gezondheid, tevredenheid of intimiteit. Je kunt beter afgaan op wat bij jou en je partner(s) past.

Overigens is polyamorie in de zin van open en eerlijk zijn naar je geliefden dat je meerdere relaties hebt, wel degelijk 'beter' dan zogenaamd monogaam zijn en intussen in het geheim andere relaties aangaan. Omdat je bij overspel je partner bewust niet betreft, hoeft je misschien geen moeilijke gesprekken te voeren, maar als het ontdekt wordt, geeft dit vaak een zware deuk in het onderling vertrouwen.

6. *Polyamorie is slecht voor de kinderen*

Uit Canadees longitudinaal onderzoek blijkt dat kinderen die polyamore ouders hebben niet onzekerder of ongelukkiger zijn dan kinderen in traditionele gezinnen. Als de relaties tussen hun ouders en andere partners warm en duurzaam zijn, kunnen jongere kinderen een extra basis hebben van volwassenen die hen steunen in hun ontwikkeling. Als de relaties van hun ouders met anderen vol spanning zijn, krijgen ze daar natuurlijk wat van mee, net als met spanningsvolle monogame relaties.

7. *Iedereen is polyamoreus*

Deze uitspraak wordt wel eens in de kring van enthousiaste poly's gehoord. Polyamorie is in mijn ogen niet een geschikte levenswijze voor iedereen. Je moet bijvoorbeeld een bepaalde mate van onzekerheid en complexiteit in je relaties kunnen verdragen. Dat betekent dat je zelf sterk in je schoenen moet staan en zelfrespect belangrijk is. Nogal wat mensen worden er niet gelukkig van als zij polyamoor



zouden leven. Of zij missen er gewoon het verlangen naar. Dat geldt trouwens ook weer voor monogamie...

8. *Ik zou het niet kunnen*

Je kunt vaak meer dan je denkt, maar de vraag is of polyamorie echt bij jou past. Dat is uiteindelijk meer bepalend.



3. Waarom zou je het willen?

Er zijn allerlei redenen waarom polyamorie voor iemand een uitstekende keus kan zijn. Opvallend is dat we nu in een periode leven waarin er meer aandacht is voor dit soort mogelijkheden. Waarschijnlijk heeft dat te maken met het feit dat we langer leven, dat we veel meer mogelijkheden in vrije tijd en energie hebben dan onze voorouders. En we (in principe) ook veilig seks met meerdere partners kunnen hebben. Tot medio 20^e eeuw was het hebben van meerdere seksuele partners riskant. Er konden kinderen uit voortkomen die niet door beide ouders gewenst waren. Geslachtsziekten eisten hun tol.

Als wij bewust en zorgvuldig met elkaar en onszelf omgaan, hoeft dat allemaal geen probleem te zijn. Daardoor komen de goede kanten van polyamorie meer in zicht. De verrijking die het geeft, doordat je veel meer facetten van jezelf kan ontwikkelen en in diepe intimiteit met meer mensen geluk kunt ervaren.

Prima redenen voor polyamorie

Polyamorie is 'goed' in de zin dat het ons sterker maakt, onze ervaringen verrijkt, onze existentiële eenzaamheid op kan heffen, ons het gevoel geeft verbonden te zijn met belangrijke geliefden. Misschien herken je wat in de volgende motieven.

Mijn hart is ruim genoeg voor meer mensen

Sommige mensen merken, soms al jong, dat zij gevoelens hebben voor verschillende personen tegelijk. Zij worden snel verliefd en kunnen voor hun gevoel gemakkelijk hun hart open stellen voor meerdere mensen. Het is iets dat bij hen past.

"Toen ik 14 was, was ik verliefd op twee meisjes tegelijk. Ik vond het zo'n probleem. Wie moest ik in godsnaam kiezen? Ik wou helemaal niet kiezen."

De ontdekking dat je van meer mensen kunt houden, kan je overkomen. Het gebeurt je bijvoorbeeld dat je een lange relatie hebt en opeens op een ander verliefd raakt. Je merkt dat je in staat bent tot méér dan één liefdes-



partner. Of dat je gewoon behoefte hebt aan meer dan één partner. Sommigen van ons vinden het heel fijn om verschillende kanten van zichzelf met anderen te delen. Niet alleen als vriendschap, ook op het gebied van diepere intimiteit.

Ik heb (ook) iets anders nodig

Je kunt in meerdere relaties ook juist iets anders zoeken. Dat wat je nog niet kent, nog niet hebt. Of een rol uitleven die je in je eerste relatie niet kwijt kon.

“Ik val op mannen en ik heb ook iets met vrouwen. Dat wil ik graag verder uitzoeken.”

“In mijn ene relatie ben ik wat meer dominant. In de andere relatie geef ik de touwtjes juist uit handen.”

Dus ook de behoefte aan een verschil met je eerdere geliefde kan een reden zijn voor een nieuwe liefde.

Ik ben nieuwsgierig

Je bent al jaren samen met je partner, misschien wel sinds de middelbare school. Je hebt nauwelijks ervaring met seks behalve met je vaste partner. Je vraagt je af hoe het zou zijn met een ander. Graag zou je hier ruimte voor willen en je hoopt dat je geliefde partner dat geen probleem vindt. Want het laatste wat je wilt, is die belangrijke relatie opbreken.

Als ik meerdere relaties heb, dan ben ik een gelukkiger mens

“Voor mij was monogamie nooit helemaal een optie. Ik heb het wel eens geprobeerd en me eenzaam gevoeld, omdat ik ergens voelde dat ik anders was”.

Wie weet heb je ontdekt dat monogamie jou niet ligt. Dat je je veel beter





voelt in polyamore relaties. Bijvoorbeeld omdat je graag jouw liefde in netwerken deelt. Het kan zijn dat je daardoor beter in staat bent om van anderen te houden en je gelukkiger voelt.

“Sinds ik gekozen heb voor alleen wonen en een leven met meerdere relaties, merk ik dat ik me veel beter kan geven. Ik voel me in deze relaties gevoed en verrijkt, zonder dat mijn vrijheid verdwijnt. Ik ben veel warmer en geduldiger.”

Minder geslaagde redenen voor polyamorie

Er zijn ook minder wijze redenen om voor polyamorie te 'kiezen'.

Je kunt er beter niet aan beginnen:

- als je een seksverslaving hebt.
- als je vooral veel zelfbevestiging zoekt
- als je je niet aan iemand durft te binden
- als je ontevreden bent met je huidige relatie en dit niet durft te zeggen
- als je een oplossing zoekt voor spanningen in je eigen relatie
- als je alleen een aanvullinkje zoekt op je seksleven, zonder een persoonlijke binding aan te gaan
- als je er geen tijd en ruimte voor wilt maken, in je leven

In deze gevallen heb je waarschijnlijk niet de ruimte voor de combi van liefde en seks. Je kunt de ander, en ook jezelf, sterk teleurstellen.

Ga eventueel in therapie en doe iets aan het onderliggende probleem. Of ga voor casual seks of swingen, waar je minder met de hartsverbinding bezig bent en dat ook niet hoeft. Wees in dat geval open over je motief bij de mensen met wie je losse en/of korte verhoudingen hebt.

Verliefd op een ander, wat nu?

Soms is polyamorie geen keus, maar overvalt het je. Je wordt bijvoorbeeld opeens verliefd op die leuke collega. Het overkomt je gewoon dat je moet dealen met een ingewikkelde situatie, waarin heel veel gevoelens en keuzemomenten spelen.



“Ik zat op een jaarcursus en merkte dat ik gevoelens kreeg voor één van de andere deelnemers. We stonden een keer naast elkaar toen we koffie gingen halen en ik kreeg het gevoel dat ik begon te gloeien. Totaal verward ging ik naar huis. Mijn partner had niets door. Het was iets wat ik helemaal niet wilde, maar ik kon er niets aan doen dat het er was. Een maand lang probeerde ik het te negeren, ik schaamde me voor mezelf. Toen ben ik toch maar naar mijn man gegaan. Wij moeten eens praten, zei ik.”

Als je een vaste relatie hebt en je wordt verliefd op iemand anders, is dat eigenlijk iets heel ‘gewoons’. Het overkomt erg veel mensen, op enig moment in hun leven. Hoe moeilijk het misschien ook lijkt, erkennen van de verliefdheid en communicatie hierover met je partner, is een manier om er samen uit te komen en toch je onderlinge intimiteit te behouden.

Onderschat niet wat er kan gebeuren als je de stap zet naar een verhouding met een ander, terwijl je met je eerste partner er nog niet helemaal uit bent. Dat kan een heel explosieve situatie opleveren. De emoties die je voelt als je net verliefd bent, zijn erg krachtig.

Tip: stap er even uit met je partner en bespreek wat voor jullie beiden belangrijk is om met de situatie van nu om te gaan. Ga samen een weekend weg, neem de tijd om te praten. Wees eerlijk over wat je voelt en waar je naar verlangt, maar ook over wat je allebei nodig hebt naar elkaar. Ga er vanuit dat je in kleine stappen verder komt. Overhaast het niet!

“Wij zijn een hele lange wandeling gaan maken. Onderweg hadden we het over wat we ieder belangrijk vonden voor een gevoel van veiligheid. Zij was bang dat ik niet eerlijk naar haar zou zijn. Ik was bang dat ze acuut zou opstappen. We spraken af dat we de week erna elke dag bij de koffie ’s avonds aan elkaar zouden vragen hoe het voor de andere voelde. Dat we contact wilden houden, wat er ook gebeurde. Dat luchtte ons op.”

Tip: Als je partner verliefd wordt op een ander, denk dan niet dat dat aan jou ligt of dat je relatie niet goed is of dat je te weinig te bieden hebt. Maar zie verliefd worden als iets wat normaal en mooi is en mogelijk een hele fijne aanvulling kan zijn, die je je partner ook gunt.



4. Polyvoorbeelden in de praktijk

Omdat ik me kan voorstellen dat je meer beeld wil hebben van polyamorie, laat ik hier drie voorbeelden zien. Deze verhalen heb ik gebaseerd op interviews met mensen die hun weg gevonden hebben, bij liefde in meervoud.

Rob: ik hoef niet meer te kiezen

Rob woont zeven jaar samen met zijn vriendin en zijn dochtertje van 5 jaar. Zijn vriendin en hij hebben in goed overleg gekozen voor een open relatie.

“Mijn verlangen naar meerdere liefdes komt van ver. Ik was als jongen al in love met verschillende meisjes tegelijk. Maar ja, je moest kiezen, hè? Anders was je niet goed bezig. Dan was je verdacht! Ik werd vaak door meisjes getest, of ik het wel echt met ze meende. Dan wist ik niet goed hoe ik moest uitleggen dat ik dat deed, terwijl ik tegelijk hun vriendin ook heel leuk vond. Het maakte me onzeker, ik voelde me schuldig. En leerde al vroeg mijn gevoelens voor mezelf te houden.

Kiezen vond en vind ik nog steeds heel lastig. Ook in gewone dingetjes. Bijvoorbeeld mijn kledingkeus, welke das trek ik vandaag aan? Of zelfs: wat ik wil eten in een restaurant. Ga ik voor een gezond visje of voor lekker vlees? Ik heb veel langer dan andere mensen nodig om een keus te maken. In mijn werk kan ik het vrij goed maskeren. Ik zorg dat ik bedenktijd heb en leg keuzes voor aan mijn team. Dat komt dan weer degelijk en democratisch over, haha. Maar ik zie gewoon vaak meer kanten en mogelijkheden aan iets dan de gemiddelde mens.

Toen ik mijn vriendin ontmoette, was ik stapelverliefd op haar. Er was die tijd niemand anders in beeld. Dus toen dacht ik dat ik eindelijk ook monogaam was geworden. Dat ik het onder de knie had, hoe het moest, als volwassen mensen een relatie aangaan. We woonden gelukkig samen, we kochten een huis en kregen een fantastisch kind van nu vijf jaar, onze prachtige dochter. We speelden ‘vadertje en moedertje’ op een heel ontspannen manier. Ik



was er gelukkig mee. Het voldeed aan een heel belangrijke behoefte aan geborgenheid en liefde.

Toch was mijn 'andere kant' er ook nog. Die liet zich niet wegsnijden. Na drie jaar samenwonen voelde ik weer vlinders, voor een leuke vrouw op mijn werk. Ik kreeg het er benauwd van en heb een overplaatsing gevraagd naar een filiaal. Ik wou niet dat ik zou bezwijken. Het had aan alle kanten problemen opgeleverd. In mijn rol als leidinggevende moet je niet gaan rotzooien met je personeel.

Maar ik was er helaas nog niet vanaf. Op een zakenreis ontmoette ik een sprankelende blonde schoonheid, die in hetzelfde hotel sliep als ik. Weg van huis en lief en dochter, ben ik bezweken. Zo voelde het toen, een nederlaag. Ik ging naar huis en biechtte het op. Ik voelde me down en was bang dat mijn vriendin me als huisvuil aan de weg zou zetten. Dat heeft ze niet gedaan. Tot mijn grote verbazing zei ze dat ze er met me over wilde praten. Omdat zijzelf ook wel eens iets voor een ander voelde. Maar ze was wel bang voor de consequenties die het kon hebben. Ze wou mij net zo min kwijt als ik haar. We maakten ons samen zorgen over onze dochter, die moest er geen last van hebben.

We wilden veilig beginnen. Geen grootste verliefdheden, wel ruimte voor ervaringen. Het leek ons het beste om dat samen te doen. Zo zetten we onze eerste stappen, als swingers. Er ging een nieuwe wereld open. Na het eerste geslaagd bezoek aan een parenclub, hadden we allebei het gevoel dat we het wat meer intiem wilden. Er was een stel waar we vrienden mee waren, dat ons allebei erg aansprak. Met hen gingen we een weekend op pad. Ze bleken net zo open te staan als wij en binnen de kortste keren lagen we te stoeien in het zwembad... Een bijzondere ervaring, waar we het nu nog wel over hebben met elkaar.

Mijn vriendin is hiermee door gegaan, het is haar ding om dates te zoeken. Niet al te intensief en ook niet al te lang. Zelf heb ik ontdekt dat mijn verlangen een andere kant op gaat. Ik ga los van haar en de swingerswereld meer en meer voor langdurige relaties. Nu we zo ver zijn, durf ik dat wel aan. Welke vorm dat gaat aannemen, weet ik nog niet. Ik sta nog steeds open voor wat zich aandient. Dat heeft



natuurlijk te maken met wie je tegen komt en hoe het dan gaat, maar ook heel sterk met mezelf.

Het idee dat ik niet meer verplicht wordt om te kiezen voor één vrouw, is een enorme opluchting voor me. Alleen daarvoor ben ik mijn vriendin enorm dankbaar. Niet meer monogaam hoeven zijn, betekent voor mij dat ik beter bij mezelf kan blijven. Dat ik niet in een vaste formatie hoef te vliegen, maar mag voelen wat ik ervaar als iets op mijn pad komt. Ik zit minder in mijn hoofd te bedenken wat ik allemaal 'moet' en luister meer naar mijn emoties en lijf. Stoppen met het verplichte 'kiezen', opent een nieuwe wereld voor me. Minder zekerheden, meer authentiek zijn wie ik ben."

Els: ik ga weer bloeien

Els ontdekte dat haar man vreemd ging. Dat was eerst een klap voor haar. Het gaf aanleiding om haar eigen overtuigingen over liefde onder ogen te zien.

"Ik ontdekte dat mijn man vreemd ging, toen hij met haar aan het chatten was. Dat vond ik toen heel schokkend. We waren toch getrouwd?"

Ik wist niet hoe ik het had. Verdoofd liep ik rond in huis, ik was niet eens kwaad. Waar ik maar niet achter kwam, was of mijn man echt met zijn vriendin er vandoor wou. Daar was ik erg bang voor. Hij zei tegen me: "Ja, maar je kan toch van meer mensen houden?" En ook vertelde hij me aldoor dat hij me geen pijn wilde doen. Nee dat zou ook wat zijn, dan...!"

Ik had natuurlijk weg kunnen gaan van hem, maar dat doe ik niet. Mijn gevoel is eigenlijk wel monogaam. Ik bedoel: als de relatie die je hebt goed is, dan heb ik eigenlijk geen behoefte aan meer relaties. Tenminste, zo ben ik opgevoed en dat is het verwarrende dat me bezig houdt. Dit brengt alles wat ik vroeger over relaties dacht aan het schudden. De eerste tijd vroeg ik me af wat er was misgegaan. Lag het aan mij dat hij een andere vrouw zocht? Maar nu ben ik aan het uitzoeken welke overtuigingen van mij zijn en wat uit mijn opvoeding komt. Mijn ouders waren zwart-wit-denkers.



Al na een paar weken dacht ik: "Ik weet niet hoe we het gaan doen, maar ik ga niet scheiden". Hij moest er toen aan wennen dat ik zei dat hij het wat mij betreft voort kon zetten, die andere relatie. Ik wou alleen wel dat er openheid kwam. Hij probeerde nog even door te gaan om haar stiekem te ontmoeten. Om mij te sparen, dacht hij, maar dat was niet zo. Ik zei tegen Rob: "Je moet nu kiezen: óf eerlijk worden óf weggaan!". Dat was een eyeopener, zoiets had ik nog nooit tegen hem gezegd.

We hebben nog steeds moeite met praten, vooral hij. Die openheid blijft dus nog wel een lastig ding. Dat gaat kennelijk heel langzaam en ik denk inderdaad dat ik geduld moet hebben met Rob. Hij liet eigenlijk nooit het achterste van zijn tong zien. Ik heb zó vaak gezegd: "Vertrouw me. Niks vind ik gek, maar wees eerlijk". Dat begint eindelijk te gebeuren, heb ik het gevoel.

Dat ik zelf ook zulk soort vrijheid zou kunnen hebben, om eens 'andere' dingen te doen of een andere relatie erbij te hebben, intrigeert me enorm. Ik ben gaan lezen, ik heb op de site gekeken (plukdeliefde.nl) en ik ga een keer naar zo'n gespreksavond toe. Ik moet het naadje van de kous weten. Ook voor mij gaan de gordijnen open en schijnt de zon weer. Ik heb een nieuw haarkapsel laten knippen. Ik draag weer hakken, zoals ik vroeger deed, met een vrouwelijke jurk. Waarom zou ik dat niet doen? Ik zie mezelf in de spiegel, er is niks mis met mij. Mijn eerste twee dates heb ik gehad. Er is nog niets uit voortgekomen, maar het ging me daar niet om. De gesprekken waren goud waard, ze deden me goed. Het waren best aardige mannen, ook al voelde ik verder nog niet zoveel.

Op dit moment merk ik wel dat ik heel erg naar buiten ga, in contact met andere mannen, maar ook vrouwen. Ik zoek vooral echt contact. Ik wil maar praten en praten. Ook al gaat het tussen mijn man en mij de laatste tijd veel beter. Misschien daardoor juist, dat we echt weer praten over wat diep in ons leeft? Op een of andere manier loop ik over van liefde. Heb ik meer te bieden of zo door wat er is gebeurd met me. Mijn herwonnen zelfvertrouwen. Die nieuwe relatie van mijn man geeft me opeens een rare kick. Ik ga weer bloeien. Gek, he?"



Herman: ik woon in twee huizen

Herman heeft twee grote liefdes, met wie hij een stabiele polyamore relatie heeft.

“Ik woon op een rustige plek in Zeeland. Daar ben ik leraar geschiedenis op een middelbare school. Mijn vrouw Emma en ik kennen elkaar sinds we 17 zijn. We zijn al lang samen en hebben geen kinderen. Onze relatie is heel goed, we voelen ons altijd fijn bij elkaar.

We zijn graag buiten en zitten heerlijk samen in onze grote tuin aan de dijk. Zij met haar vingers in de aarde. Emma is fanatiek bloemenkweekster. Ik met mijn boeken, ik hou erg van lezen. Dan zit ik in het weekend op een tuinstoel, kijk op van mijn boek en zie haar jonge plantjes verspenen, met haar mooie blonde haar in een warrige vlecht. Ze is zo geweldig om naar te kijken, als ze in de weer is met dat grut, een druppeltje zweet die in haar nek rolt. Het ontroert me nog steeds dat ze mijn leven deelt.

Polyamorie is zo'n woord waar ik op internet een keertje over las, terwijl ik het al jaren in praktijk breng. Op mijn school is een docente waar ik verliefd op werd, nu al elf jaar geleden. Brenda is haar naam. Een slanke vrouw, heel intelligent. Iemand die me raakte met haar intense persoonlijkheid en veelzijdige belangstelling voor cultuur. Ik was totaal van slag toen ik haar voor de eerste keer zag, bij het koffiezetapparaat. Ze klungelde met de bekertjes. We keken elkaar even aan, zij stelde zich voor. Ik voelde me rood worden, alsof ik weer een schooljongetje was. Gauw gaf ik haar de melk door.

De aantrekkingskracht bleek gelukkig wederzijds. Ik wist niet wat ik ermee moest en biechtte het op aan Emma. Eigenlijk was ik zooo bang dat ze me zou veroordelen, maar dat gebeurde niet. Mijn vrouw voelde zich totaal niet bedreigd. Ze zei: “Zoek het maar uit, ik vertrouw je”. Dat is het grootste kado dat ze me ooit gegeven heeft! Brenda en ik kregen een relatie en Emma kon dat ook in de praktijk prima hebben. Ze nodigde Brenda uit bij ons thuis, om te eten en kennis te maken.



Met Brenda ben ik een andere Herman. Minder huiselijk en veel meer een prater. We gaan naar musea en lopen allerlei concerten af. Emma vindt dat wel best, zij heeft heel andere belangstellingen. In de vakantietijd ga ik met Emma twee weken kamperen in Frankrijk, want daar houden we zo van, buiten zijn in de bergen. Met Brenda ga ik daarna twee weken naar Praag of Madrid of Rome. We doen wel aan culturele reizen. Mijn relatie met haar voelt voor mij net zo diep als die met Emma. Even diep, wel anders. Het is heel gelijkwaardig. Jaloezie is nooit een issue geweest.

Sinds een paar jaar hebben we een nieuwe woonvorm uitgevonden. Emma vindt het fijn om het huis regelmatig voor zichzelf te hebben. Ze houdt ervan om af en toe lekker alleen te zijn. Het was eigenlijk haar voorstel dat ik ook bij Brenda zou wonen, een deel van de tijd. Ik woon nu afwisselend een week bij Emma en een week bij Brenda. Het is eerlijk verdeeld. In elk huis heb ik een soort werkkamer voor mezelf. Ik neem gewoon mijn laptop en wat boeken mee, met mijn weektas.

Het leek me beter als mijn vrouwen zelf met elkaar rechtstreeks overleg hebben over wanneer ik bij hen ben. Dus nu hebben we afgesproken dat zij samen de planning maken. Zij bepalen mijn agenda, wanneer ze me in huis willen hebben (lacht). Ik laat het volledig aan hen over. Soms laat ik me ook verrassen door hen. Dat ze mijn verjaardag splitsen en ik de ochtend bij de één ben voor een gezellig ontbijt en de avond een feestdiner heb bij de ander.

Dit leven is best intensief, maar ik zou het voor geen goud willen missen. Wie heeft er nu twee lieven die mij als man zo goed met elkaar kunnen delen? We wonen in elkaars werelden, totaal compleet. Ik voel me bij hen volledig thuis”.

Polyamorie, hoe verschillend kan het zijn

Je merkt het misschien al, terwijl je deze verhalen leest, hoe verschillend polyamorie kan zijn. De manier waarop het begint, hoe je er mee omgaat en hoe je met je partner(s) eruit gaat komen. Toch kunnen we wel wat tips geven voor je start als beginner.



5. Hoe begin je ermee?

Begin bij jezelf: wat wil jij?

Begin bij het begin en dat ben je zelf. Ga na wat voor jou belangrijk is, als het om meerdere relaties gaat. Wat zoek jij erin? Waarom is het nu belangrijk voor je?

Als je al een partner hebt, zul je je verlangens met hem of haar moeten bespreken. Daar komen we in hoofdstuk 6 uitgebreider op terug.

Zorg dat je een basis hebt, waardoor je het gesprek in kan gaan. Denk goed na over wat jij zelf wilt en belangrijk vindt.

Voorbeelden:

“Ik wil ervaren hoe het is om verschillende kanten van mezelf in twee of drie relaties te delen.”

“Op dit moment wil ik anders met liefde omgaan. Ik heb de vrijheid nodig om met mensen contact te hebben dat zich mag ontplooien zonder dat er meteen ergens grenzen zijn die een ander me stelt. Dat hoeft niet per se tot seks te leiden. Mij gaat het om mijn vrijheid.”

Soms begint het spontaan!

Zoals eerder gezegd, kan het zijn dat je helemaal niet bewust voor polyamorie kiest, maar dat polyamorie in je leven komt. Bijvoorbeeld doordat je verliefd wordt op twee mensen tegelijk. Of jouw partner is dat, terwijl je al jaren monogaam leeft en dacht dat dit altijd zo door zou gaan.

Ook al slaat de vlam in de pan, probeer eerlijk te blijven en in gesprek te blijven met elkaar. Dit is een nieuwe situatie. Okay, en wat nu? Neem de tijd om te praten en blijf tegelijk dicht bij je eigen gevoelens. Veroordeel elkaar niet over wat de ander voelt, of het nu hevig verlangen is of diepe schaamte of heftige boosheid. Laat die emoties er gewoon zijn, voor wat ze zijn, zonder er meteen iets mee te moeten doen of te eisen dat de ander dat doet.



Bekijk praktische kanten en voorwaarden

Kijk naar de voorwaarden. Wat zou je praktisch gezien zelf kunnen en willen? Hoeveel tijd wil je geven in je relaties? Kan je dat doen, gezien andere verplichtingen, zoals werk en kinderen en andere mensen, vrienden of andere belangrijke bezigheden.

Relaties kosten tijd, geld en energie. Denk niet alleen aan de ontmoetingen zelf, ook aan het (digitale) contact, reistijd, afstand, eventuele tijd en kosten van overnachtingen. Hou rekening met 'verwerkingstijd'. Er gebeurt van alles en dat kan je emotioneel bezig houden en raken. Een prille polyrelatie kan bijvoorbeeld uitgaan. Het kost tijd om te herstellen en uit te zoeken wat er is gebeurd.

Het is niet nodig om alles dicht te timmeren met voorwaarden, maar wel om je bewust te worden van wat je kunt inzetten aan jouw kant.

"Ik heb een tijd lang een tweede relatie gehad met een vrouw in Zeeland. Dat is vanuit Groningen een enorm eind rijden. Ik was het me er eerst niet zo van bewust, maar later bleek dat we elkaar maar eens per maand een weekend konden ontmoeten. Meer zat er niet in. Het was geen succes, we konden te weinig opbouwen. Voor mijn volgende polyrelatie ben ik wat meer in mijn regio gaan zoeken."

Wat zoek je?

"Ben jij een leuke man die het leven omarmt, sterk in zijn schoenen staat en een stevig gesprek niet schuwt? Dan zou ik het leuk vinden eens samen met jou het poly-pad verder te verkennen. Voor mij is alles nieuw. Belangrijk is voor mij dat je eerlijk bent naar jouw partner, als je die hebt." (profiel datingsite)

Sommige mensen maken een uitgebreid profiel van kenmerken voor degene die zij zoeken. Dat werkt wat minder goed, als je er heel strak mee omgaat. Je zet je jezelf er mee vast. Doordat je een prefab idee hebt, is er bovendien minder ruimte voor de andere persoon. Die wordt een stukje in jouw puzzel, geen partner met wie je iets opbouwt.

Probeer de kern te formuleren van wat echt belangrijk is. Denk ook na over wat jijzelf aan de ander kunt geven en wie jij bent.



“Warme man met open geest zoekt inspirerende vrouw voor een nieuwe verbinding. Mijn leven is best compleet maar door de jaren heen heb ik ervaren dat meer liefdes erg verrijkend zijn. Wat ik zoek, is niet bezitterig, wel langdurig. Het leven mag geleefd worden!”
(profiel datingsite)

Je zult allerlei ervaringen opdoen als je gaat daten. We komen niet uit een polycultuur, dus je gaat vanzelf allerlei zaken uitvinden. Dat kan lastig zijn en ook boeiend. Confrontatie met jezelf en met de ander is mogelijk. Dat is leerzaam, als je ervoor open staat!



“Toen ik afspraakjes ging maken, merkte ik dat ik nieuwe dingen belangrijk begon te vinden. Bijvoorbeeld dat ik me in het gesprek gemakkelijk voelde, in plaats van dat iemand per se blond moest zijn. Ik zat teveel op de buitenkant.”

Tip: zorg voor een opgewekte houding. Je begint aan iets nieuws en dat heeft spannende kanten, zonder dat je meteen resultaat hoeft te boeken.

“Het eerste half jaar vond ik het moeilijk met de frustratie om te gaan dat ik geen vriendin kon vinden. En geen idee te hebben of het sowieso gaat werken. Nu ga ik er heel ontspannen mee om. Als ik een nieuwe ontmoeting heb, dan bekijk ik het wel. Het kan gewoon leuk zijn zo'n gesprek en als er meer uit voort komt, is het ook goed natuurlijk.”

Waar zoek je?

Je kunt real life zoeken en digitaal. De kans dat je 'in het wild' een polyamorist tegenkomt, is vrij klein. Mijn persoonlijke schatting is dat in mijn eigen omgeving misschien 5% affiniteit heeft met polyamorie en 1% ervoor



gaat. En dan nog, iemand moet er op dat moment aan toe zijn. Het is een speciale leefwijze, met de nodige consequenties.

Handige ontmoetingsplekken zijn een polycafé of polyborrel (zie hierover meer in hoofdstuk 13). Je kunt hier gelijkgestemden ontmoeten, verhalen horen en vertellen, je vragen stellen en leren van andermans ervaringen. Contact met polyamoristen versterkt jouw beelden over hoe je het zelf zou willen doen. Natuurlijk loop je dan ook kans om iemand tegen het lijf te lopen met wie je iets kan opbouwen.

Digitaal zoeken is tijdrovend, leuk en ook lastig. Het mainstream dating-circuit is niet ingesteld op polyamoristen. Bepaalde sites willen polyamoristen zelfs 'weren', omdat ze die op een hoop gooien met mensen die vreemdgaan. Dus als je daar open bent over het feit dat je voor meerdere relaties bent, loop je de kans dat ze je account afsluiten. Andere algemene sites, waaronder Relatieplanet, zijn wel polytolerant, maar je komt daar ontzettend veel niet-poly's tegen, ook vreemdgangers en mensen die er weinig van af weten. Of die bij nader inzien er niet echt mee uit de voeten kunnen, omdat ze mono willen. Dat is zoeken naar een speld in een hooiberg. Sites waar wij meer gunstige ervaringen mee hebben:

- www.polyamoriematch.nl

Dit datingcircuit is speciaal voor polyamoristen. Je zult hier veel meer mensen vinden die snappen wat polyamorie is. Die net als jij ethisch en open met geliefden willen omgaan. Het is wel aanzienlijk kleiner dan de reguliere datingsites. Als 't klikt, is de kans op een match voor de langere termijn mogelijk groter.



- www.okcupid.com

Meer deelnemers dan Polyamoriematch en wereldwijd. Niet alleen voor poly's, er zoeken ook veel (mono)singles, swingers en ook vreemdgangers. De contacten zijn wat vluchtiger. In sommige delen van ons land (het oosten) zitten wat minder poly's op deze site. Je kunt gericht naar polyamoristen zoeken en het is zinnig vragen te beantwoorden waarmee je een betere match kunt vinden. Let op de betalingen als je extra features





boekt. Stop hier op tijd mee.

- www.openminded.com

Een internationale site voor moderne en open relaties. Nog vrij recent. Het aantal Nederlandse poly's moet op deze site nog groeien.

Op onze site www.plukdeliefde.nl zullen wij nieuwe polysites vermelden die er komende tijd bij zullen komen.

Safe seks

Als het er dan toch van komt, denk vooraf goed na over veilig vrijen. Praat erover met je geliefden. Het advies is om safe seks met condooms te gebruiken, tenzij je zeker weet (doordat het een gesloten groep betreft) dat het niet nodig is.



Het is daarnaast zinvol om eens per jaar een test te laten doen. Ook via orale seks kunnen geslachtsziekten overgebracht worden. Chlamydia in je keel is erg onaangenaam! Er kan altijd een condoom knappen.

Helaas worden de gratis SOA-testen bij de GGD en SOA-poli's niet meer aangeboden voor de doorsnee polyamorist.

Alleen als je tot de zware risicogroepen behoort, maak je een kans. Je kunt wel altijd bij je huisarts een test aanvragen. Een zelftest is alleen betrouwbaar als je die instuurt. Op www.sense.info meer informatie hierover.



6. En als je al een relatie hebt?

Als je een vaste monogame relatie hebt en je wilt graag naar een polyamore situatie toe, dan is het van belang om er samen goed uit te komen. Tenslotte wil je graag eerlijk en ethisch met je partner omgaan.

Hoe kaart je het aan?

De stap om het aan te kaarten, is spannend. Hoe reageert je geliefde erop? Als initiatiefnemer heb je er over nagedacht. De ander heeft ook tijd nodig. Er verschillende manieren om het thema te bespreken.

- Breng het onderwerp in gesprek tijdens een gezellig etentje.
- Vraag of je geliefde wel eens verliefd is geweest op een ander.
- Vertel over een eigen verliefdheid of over jouw interesse in polyamorie.
- Laat je partner een boekje lezen (zoals dit) en vraag haar/zijn mening.
- Bekijk een film of uitzending over polyamorie en praat na.



Goed gesprek

Het 'openen' van een bestaande relatie voor andere liefdes kan een bijzondere belevenis zijn. Of juist iets heel gewoons, dat later goed bij jullie blijkt te passen. Daar is geen peil op te trekken. In het begin kan het idee van polyamorie bedreigend zijn, 'eng'. Of één van

de twee accepteert het idee wel verstandelijk, maar het gevoel doet nog niet mee.

*"Ik zie best in dat het redelijk is dat zij er een vriend bij krijgt.
Rationeel weet ik: we zijn niet elkaars bezit. Maar ik weet niet of ik
het niet heel erg moeilijk ga vinden als zij straks een nacht weg is."*

Belangrijk is om goed te tijd te nemen en niet al te snel te denken dat je er samen uit bent.



“Wij hebben er wel een half jaar over gedaan om er samen uit te komen. Heel veel gepraat, elk weekend wel. En van alles gelezen en opgezocht. Toen begon het te landen en gaven we elkaar de ruimte.”

Een gesprek over polyamorie begint soms met een zekere erkenning dat je niet ‘alles’ voor elkaar kan zijn. Gevoelens van onzekerheid kunnen tijdelijk of langere tijd voelbaar zijn.

“In het begin werd ik bang dat hij niet meer genoeg van me hield. Dat ik saai voor hem was. Later kwam ik erachter dat hij nog steeds even veel om me geeft en me zelfs meer gaat waarderen.”

Wees waar mogelijk helder over wat je wilt en waarom. Probeer respectvol te zijn en open minded. Stel elkaar vragen. Bijvoorbeeld: “Wat is voor jou belangrijk, stel dat ik een vriendin zou hebben?”

Goed gesprek betekent: uitzoeken wat voor jullie samen van belang is om het goed en veilig te houden. Neem vooral de tijd voor deze fase! Trek er wat weken of maanden voor uit.

In dit stadium kun je ook heel goed gebruik maken van een groepsgesprek in een polyamoriecafé (zie lijst en sites achterin). Op deze bijeenkomsten komen meer belangstellenden en beginners. Je hoort hier ervaringen van anderen en kunt er je vragen kwijt.

Een monopolyrelatie

Als één van de twee graag polyamoor zou willen leven en de ander liever monogaam, heb je een zogenaamde ‘monopolyrelatie’. Die kan vreedzaam en in harmonie zijn, als de monogame partner er geen moeite mee heeft dat de polypartner er andere relaties bij heeft.

Het kan helaas ook een vechtrelatie worden. Als de monogame partner eigenlijk liever wil dat de ander ook monogaam blijft, kan dat veel spanningen en ruzies geven. Waarbij polyamorie het strijdperk is tussen de partners. Dit is een bijzonder nare situatie, ook voor eventuele derden die er in betrokken raken.

“Mijn vrouw was er rationeel niet tegen dat ik ook een andere relatie wou. Ze hoefde zelf niet. Maar ze trok het emotioneel niet dat ik dat wel wou. Toen ik terug kwam van mijn eerste date, was ze in tranen. We hebben gepraat en toen ging het beter. Maar elke keer dat ik naar mijn nieuwe



vriendin ging, hadden we ruzie als ik weer thuis kwam. Het liep hoog op en dat veranderde niet. Ik heb het toen met mijn polyvriendin uit moeten maken. Dat was behoorlijk rot, ze had veel verdriet en ik ook. Maar thuis ging het niet meer. Ik wou gewoon niet dat de kinderen last van hadden van de spanningen tussen mijn vrouw en mij. Drie jaar later zijn we toch gescheiden, omdat ik me gewoon opgesloten voelde in ons huwelijk. Eigenlijk zo jammer.”

Als één van de partners duidelijk ‘poly’ is en de ander ‘mono’ kun je de tijd nemen om uit te zoeken of je hier een weg in weet te vinden met elkaar. Blijf begrip voelen voor het standpunt van de ander en blijf bij jezelf. Jullie hebben allebei evenveel ‘recht’ om te voelen wat je voelt en te vinden wat je vindt.

Als polyamorist kun je niet eisen dat je mono partner opeens poly wordt. Omgekeerd kan een monogame partner in eerste instantie wel eens denken dat de ander zijn of haar aard gaat veranderen, tegelijkertijd is het niet realistisch dat dat gaat gebeuren. Realiseer je dat je het contact met anderen tot een verboden vrucht gaat maken, waarbij de verlangens niet weggaan. Je krijgt een probleem terug als de verlangens ondergronds gaan en je partner dan ‘vreemdgaat’ en het jou niet durft te vertellen. Aan het vertrouwen en de openheid moet dus echt van twee kanten gewerkt worden!

Tip: zoek een relatiecoach die gespecialiseerd is in polyamorie, als je er samen niet uitkomt. Probeer te luisteren en begrip te hebben voor elkaars behoeften, verlangens en angsten. Loop niet te hard van stapel. Probeer het liefst eerst tot overeenstemming te komen voordat je een polyvriend(in) gaat zoeken. Onopgeloste issues komen anders later terug.



7. Jaloezie, het groene monster

“Toen ik in aanraking kwam met polyamorie, dacht ik eindelijk een wereld binnen te stappen waarin geen plaats was voor jaloezie. Zelf ben ik totaal niet jaloers. Helaas is de werkelijkheid anders.”



Een van de belangrijkste problemen voor het hebben van meerdere relaties heeft met jaloezie van doen.

Jaloezie is een normale reactie op de gedachte dat jouw meest geliefde persoon geestelijk en fysiek intiem met een ander is of zal zijn. Deze reactie kan zeer heftig zijn en raken aan diepe gevoelens.

“Ik had last van jaloezie waarvan ik dacht geen last te hebben. Ik voelde me soms tekortschieten, want het klopte niet met mijn beeld over mezelf.”

In de monogame relatiecultuur wordt jaloezie als een gegeven beschouwd. Iets waardoor de relatie juist monogaam moet blijven, want je wilt elkaar geen pijn doen. Jaloezie is een legitimatie om geen anderen toe te laten.

Eén van de grote misverstanden over polyamorie is dat jaloezie niet zou voorkomen in polyamore relaties. Dat is niet het geval.

7.1 Poll over jaloezie

We hebben vanuit Stichting Pluk de Liefde een keer een poll gedaan over jaloezie. Het was uiteraard een kleine steekproef, maar wel met een duidelijk en herkenbaar resultaat. In ruim de helft van de polyrelaties komt jaloezie wel eens voor.

Polyamoristen gaan hier in principe alleen wat anders mee om dan mensen die in monogame relaties leven.

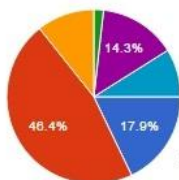
Bij polyamorie ga je de jaloezie niet in de volle omvang op je partner projecteren. Jaloezie wordt gezien als een diepe en lastige emotie die tegelijk ook leerzaam is en iets zegt over degene die hem heeft.



57 responses

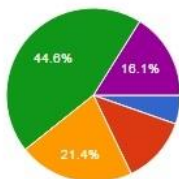
Summary

Heb je last van jaloezie in jouw polyrelatie(s)?



nee	10	17.9%
soms	26	46.4%
vaak	6	10.7%
altijd	1	1.8%
zelf niet, maar mijn geliefde(n) wel	8	14.3%
Other	5	8.9%

Kom je hier samen uit?



nee	3	5.4%
soms	7	12.5%
vaak	12	21.4%
altijd	25	44.6%
Other	9	16.1%

Waar heb jij goede ervaringen mee, als het gaat om jaloezie?



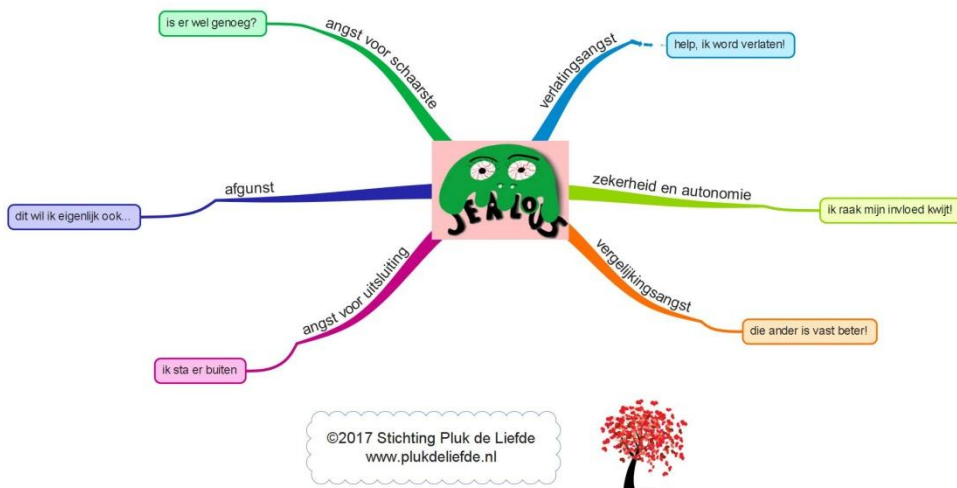
Het is erg de moeite waard om 'het groene monster' diep in de ogen te kijken en te voelen wat erachter zit. Onderzoek deze emotie en probeer te achterhalen waar deze vandaan komt. Wat hoort bij jezelf, bij wie jij bent en jouw onzekerheden en pijnplekken? Wat hoort werkelijk bij de ander?



Achter jaloezie kan van alles zitten:

- verlatingsangst: de angst in de steek gelaten te worden
- vergelijkingsangst: dat de nieuwe geliefde beter of leuker is dan jij
- de behoefte aan zekerheid en controle
- de angst om buitengesloten te zijn, er niet bij te horen
- afgunst: de behoefte om óók zo'n geweldig leuke vriend(in) te hebben.

Als je je bewust wordt van de oorzaak, kun je zowel beter voor jezelf zorgen en je partner hulp vragen.



In deze mindmap zie je de meest voorkomende vormen van jaloezie in beeld gebracht. Het zijn:

Angst voor schaarste

Is er wel genoeg liefde? Kan het wel, liefde delen? Blijft er voor jou genoeg over, als je partner een ander lief heeft?

Als je deze angst voelt, dan moet je leren vertrouwen dat er geen tekort aan liefde is. Dat delen werkelijk kan. Je kan dat langzaam aan ervaren, tijdens een polyrelatie. De liefde van je partner blijft of wordt zelfs sterker, er is geen economie van schaarste, er is overvloed aan liefde. Je partner



kan jou helpen door zijn/haar liefde voor jou te benadrukken en liefdevolle activiteiten met jou te ondernemen.

Verlatingsangst

Achter verlatingsangst schuilt de diepe angst dat je in de steek gelaten wordt. Helemaal alleen zijn, niet (meer) iemand hebben die om je geeft of met wie je je leven deelt.

Het overwinnen of simpelweg aangaan van verlatingsangst betekent dat je minder afhankelijk wordt van je geliefde(n). Dat je de waarheid onder ogen ziet dat je ergens inderdaad alleen bent en zal zijn, terwijl je tegelijkertijd ook verbondenheid hebt met anderen. Je partner kan je helpen met je verlatingsangst door zich hiervan bewust te zijn en heel duidelijk te zijn over het belang van de liefdesband en dat hij/zij deze heel belangrijk vindt.

Vergelijkingsangst

Als je deze vorm van jaloezie voelt, dan moet je dealen met je angst dat je denkt dat een andere geliefde beter is, slimmer, mooier, vitaler, seksueel aantrekkelijker of iets anders. Dat jij het onderspit delft, als je geliefde jou zou vergelijken met een andere man of vrouw.

Als je partner jou inderdaad in een weegschaaltje legt waarbij een nieuwe liefde veel leuker lijkt, kan dat behoorlijk hard aankomen. Door met je vergelijkingsangst om te gaan, krijg je meer zelfvertrouwen. Je ontdekt dat jij je unieke zelf bent en dat je niet beter of anders moet zijn dan je bent. Je partner kan jou steunen in je strijd met vergelijkingsangst door liefde en waardering te uiten voor wie jij bent, welke unieke waarde jij hebt.

Angst voor uitsluiting

Wie angst voelt voor uitsluiting, is bang dat de geliefde een band krijgt met een ander waar jij buiten staat. Dat is natuurlijk ook echt zo, hoewel het misschien minder erg is dan je denkt. De angst om buitengesloten te worden kan ook te maken hebben met geheimen waar jij geen deel van uitmaakt. Je geliefde heeft iets of beleeft iets en houdt jou hierbuiten.

De angst om buitengesloten te worden kan erg versterkt worden als je geliefde niet helemaal open is. Je kunt je partner vragen om je op de hoogte te houden van bepaalde zaken die voor jou van belang zijn. Door



zelf ook contact aan te gaan met een nieuwe geliefde van je partner, en je open op te stellen, zorg je zelf actief voor een gevoel van aansluiting. Maar je kunt ook je angst helemaal toelaten en bekijken of dit een oude pijn is en wat hieraan te doen is.

Afgunst

Een bijzondere vorm van jaloezie is afgunst. Je ziet je partner genieten van een tweede lief. Eigenlijk wil je zelf ook wel een nieuwe relatie erbij.

Misschien vind je het zelf lastig om actief met polyamorie aan de slag te gaan. Je ziet bijvoorbeeld op tegen het daten en het zoeken van een leuke polypartner erbij. Of je denkt dat het voor jou lastig is om iemand te vinden. Het kan zijn dat je er dan goed aan doet om aan je zelfvertrouwen te werken. Je partner heeft een kans om jou te steunen door je duidelijk te maken dat jij een aantrekkelijk mens bent en je aan te moedigen om stappen te zetten.

7.2 Jaloezie overwinnen, ja dat kan!

“Ik had de meeste jaloezie in het begin, toen we net bezig waren met polyamorie. Dat had te maken met mijn gevoel van eigenwaarde. Daar heb ik zelf veel aan gedaan. Als mijn man nu met zijn vriendin op stap is, ga ik iets leuks doen. Bijvoorbeeld naar de sauna met een goede vriendin. En hij vertelt me vaak hoe blij hij met mij is.”

We hebben ook in onze jaloeziepoll gevraagd wat helpt. Wat kan je doen aan jaloezie als je er last van hebt? Wat kan je doen om je partner te helpen? Goed met elkaar praten, je emoties uiten is heel belangrijk. Dat begint met echt voelen wat het je doet, om de pijn of angst of wat het ook is helemaal toe te laten.

Het is een zoekproces hoe om te gaan met jaloezie. Als je er zelf weinig last van hebt, laat dan wel je begrip laat zien voor de gevoelens van de ander. Luister, geef ruimte en vraag of je iets kan bijdragen. Je bent niet verantwoordelijk voor andermans jaloezie, maar je kunt wel helpen.

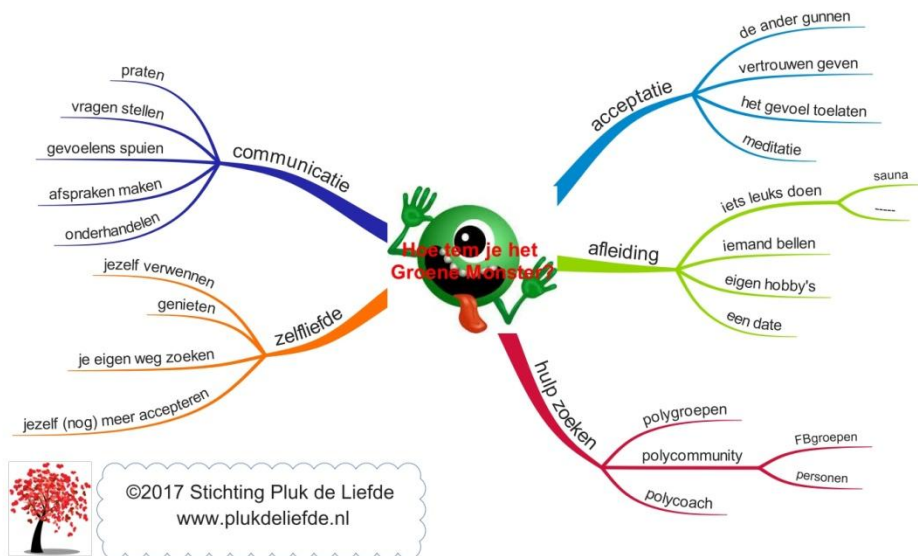


5 strategieën voor het hanteren van jaloezie

In de mindmap hieronder hebben we 5 strategieën in kaart gebracht die worden gehanteerd om met gevoelens van jaloezie om te gaan.

Acceptatie

Door jaloezie te zien als iets dat ‘erbij mag horen’ haal je de lading weg van een negatieve emotie. Je kunt je partner een nieuw lief, je geeft jouw vertrouwen en accepteert je eigen onzekerheid die af en toe opduikt. Het kan je gebeuren dat deze weg je meer rust gaat geven dan je verwachtte. Dat je vertrouwen toeneemt en het steeds gemakkelijker wordt om een nieuw lief toe te laten. Bepaalde vormen van meditatie ondersteunen je in dit proces.



©2017 Stichting Pluk de Liefde
www.plukdeliefde.nl

Communicatie

Zoals gezegd is het wijs om gevoelens van jaloezie te delen met je partner. Niet om hem of haar daarmee te overstelpen en te dwingen tot ander gedrag. Wel om lucht te geven aan je gevoelens, als die hoog oplopen. En



om al pratend met elkaar te kijken of je er samen beter uit kan komen. Vaak kan je partner je namelijk helpen met jouw specifieke angst of gevoeligheid. Simpelweg door daar een beetje rekening mee te houden. Vaak gaan stellen over tot het maken van één of meer afspraken, waardoor jaloezie minder heftig wordt. Bijvoorbeeld: je spreekt met elkaar af dat een date altijd vooraf wordt gecommuniceerd en er gelegenheid is om samen te kijken of het 'goed voelt' dat deze stap er is.

Afleiding

Nogal wat poly's zoeken een vorm van afleiding bij signalen van jaloezie. Dat hoeft niet per se een vlucht te zijn van de gevoelens. Het kan gewoon veel fijner zijn om zelf actief een leuke avond te hebben, in plaats van op de bank te zitten, als je partner met een ander een afspraak heeft. De weg van de afleiding heeft heel veel mogelijkheden. Lekker de sauna in en jezelf verwennen. Of eens met een goeie vriend of vriendin uit eten gaan, die je te lang niet hebt gesproken.

Zelfliefde

Bij de weg van 'zelfliefde' realiseer je je dat heftige jaloezie iets zegt over onvoltooide pijn waar je zelf wat mee wilt doen. Je gaat niet bij een ander liefde zoeken, maar je gaat die aan jezelf geven. Dat kan op een materiële manier (jezelf verwennen), maar ook meer emotioneel of geestelijk. Voor sommigen is het aanleiding om het spirituele pad op te gaan.

Hulp zoeken

Als bovenstaande strategieën helemaal niet helpen en de jaloezie heftig is, kun je het beste hulp zoeken. Het is beter om niet langdurig en zwaar met elkaar te worstelen. Door eens buiten je relatie met anderen een gesprek te zoeken, krijg je een kans om uit de bubbel van hevige emoties te komen. Vele van ons zijn niet grootgebracht in een omgeving die laat zien hoe je met meerdere relaties zorgvuldig kunt omgaan. We moeten het wiel meestal zelf uitvinden. Maar dat heeft ook grenzen, vooral als de spanningen in je relatie heftig zijn en/of chronisch worden. Blijf niet te lang aanmodderen, zoek steun!



Het kan zijn dat je in je omgeving fijne open minded mensen hebt, met wie je alleen of samen kan praten. Voor veel poly's werkt het beter om mensen te zoeken die zelf ook poly zijn. Deze vind je in de polycommunity. Er is een uitgebreid circuit van activiteiten, ontmoetingsplekken en gespreksavonden (zie ook achterin dit boek). Door daar met anderen te praten, kan je je ervaringen delen en herkenning vinden.

Als je echt gericht aan je relatie wilt werken, zijn er relatiecoaches die kunnen helpen om de knopen te ontwarren. Kies vooral een coach uit die polytolerant is of enige ervaring heeft met polyamorie. Het is zo'n ander raamwerk van waarden en overtuigingen dat een monogame coach je verder van huis kan brengen. Op de website van Pluk de Liefde hebben we een aantal polycoaches opgenomen.

Tip: onderzoek je jaloezie. Wat is jouw gevoeligheid? Wie of wat kan jou helpen om hiermee om te gaan? Welke strategie ligt jou het meest? Maak een concreet plannetje om werk te maken van jouw jaloezie.

Blijf intussen vertrouwen stellen in jezelf en je partner. Vreemd genoeg kan jaloezie jezelf en je relatie een boost geven, als je ermee om leert gaan.

“Ik heb mijn onzekerheid over mezelf onder ogen gezien. Onze relatie is er sterker door geworden. Ik weet nu dat we echt bij elkaar blijven omdat we onze moeilijkste kanten delen en we heel veel van elkaar blijken te houden.”



8. Communiceren kun je leren

“Ik weet al heel lang dat er drie dingen essentieel zijn in elke relatie: Communicatie, communicatie en communicatie. Dat geldt zeker voor polyamorie.”

Als er iets is wat past bij polyamorie, dan is dat een goede communicatie tussen mensen. Het is eigenlijk niet mogelijk om polyamoer te leven als je je op dit gebied niet wilt openen naar de ander. Eerlijk zijn over wat je voelt, zorgvuldig zijn in wat je bij een ander legt, goed in staat zijn om echt te luisteren naar de verhalen, wensen en emoties van de ander(en).

“Ik heb enorm veel moeten leren over echt contact maken met mijn lief. Er zat veel in de weg. Zoals het niet goed communiceren, omdat je het gevoel hebt niet open te kunnen zijn. Angst voor het vertellen van de waarheid omdat je bang bent een ander verdriet te doen.”

Slechte communicatie is een valkuil, bij meerdere relaties en liefdes naast elkaar. Vaak wordt er dan te weinig verteld, in ieder geval te weinig over wat je partner wilt weten om vertrouwen te houden. Je vertelt niet (op tijd) dat je verliefd bent op een ander, omdat je bang bent dat je partner door het lint gaat als je dit zegt. Of je doet alsof een ontmoeting weinig voorstelt. Of je verzwijgt een ontmoeting, omdat je denkt dat je andere partner het anders wat teveel begint te vinden.

“Hij wou zijn vrouw ‘sparen’, dus hij zei van alles niet. Dan ging zij weer van alles vermoeden en dat gaf bij hen ruzie.”

Vaak ook is het idee “dat de ander het niet wil weten of horen” een excuus om je gevoelens of wensen niet te hoeven vertellen. Wees hier op bedacht. De ander ervaart dit uiteindelijk toch als niet-open of oneerlijk zijn.

Skills voor poly's

Communicatievaardigheden die je nodig hebt:

- bewust zijn van en uiten van gevoelens, ook als deze verwarrend zijn
- gevoelens benoemen als iets van jezelf (ik-taal)
- open luisteren naar de ervaringen en gevoelens van de ander
- checken dat je de ander begrijpt en dit laten zien



- onderhandelen over belangrijke behoeftes en wensen
- afspraken maken en je eraan houden
- (blijven) evalueren van de relatie.

Het helpt als je tegen wat onzekerheid en uitdaging kan. Daarom is een gevoel van humor en wat relativeringsvermogen beslist een pré. Het polypad is niet eenvoudig, wel enorm de moeite waard. Je kunt vallen en weer opstaan. En onderweg veel leren, over jezelf en over anderen.

Hoe ontwikkel je vaardigheden?

“De dingen waar wij tegen aanliepen, waren leerzaam. Die hebben ons leren communiceren met elkaar.”

Het is mogelijk om cursussen te volgen om beter te communiceren met elkaar. Bijvoorbeeld cursussen in geweldloze communicatie, waarin je leert om je gevoelens te uiten zonder ze bij een ander te parkeren. Er zijn ook allerlei polycoaches en op onze site www.plukdeliefde.nl en via ons e-zine krijg je tips en adressen.

Veel kan ook in de praktijk worden geleerd, gewoon door er open voor te staan, en bewust om te gaan met situaties.

Het is behulpzaam om een dagboek bij te houden waarin je je ervaringen en gevoelens optekent. Dat leert je om er met iets meer afstand naar te kijken en patronen te (door)zien. Je kunt je soms ook beter voorbereiden op nieuwe situaties. Schrijf zonder al teveel censuur op waar je mee zit. Geef het gevoel woorden en eventueel ook beelden (plaatjes, tekeningen, krabbels, foto's).

Afspraken tussen partners

Als je een langdurige monogame relatie hebt, en je samen hebt besloten om het polypad te verkennen, is het wijs om samen wat eerste afspraken te maken over wat voor jullie belangrijk is. Denk hierbij aan:

- Waar liggen jullie verlangens?
- Wat zijn jullie grenzen?
- Hoe ga je elkaar informeren? In welk stadium? Hoeveel detail?



- Hoe en waar ga je zoeken? Waar niet?
- Afspraken over veilige seks
- Wat ga je wel, wat niet met een eventueel nieuwe geliefde doen?
- Welke invloed en ruimte gunnen jullie je nieuwe geliefden?
- Beschikbaarheid in tijd en bereikbaarheid
- Hoe gebruiken we onze slaapkamer?

“Mijn vrouw wilde dat ik altijd vooraf haar op de hoogte zou stellen als ik een afspraakje met iemand zou hebben. Of een nieuw dating-contact aanging. Voor mij was dat iets minder belangrijk, maar ik wou wel altijd weten waar ze was. Dat was voldoende duidelijk en veilig voor ons.”

Dit soort afspraken ontstaan op grond van jullie onderlinge behoeftes. Je kunt er zo voor zorgen dat je houvast hebt en weten wat je aan elkaar hebt.

Hou het flexibel en open. Het kan heel goed zijn dat afspraken in de loop van de tijd minder nodig zijn of veranderen.

“We spraken af dat we niet in onze directe omgeving nieuwe relaties zouden aangaan. Later bleek dat iets minder belangrijk. Ik kon het namelijk goed hebben dat hij een verre vriendin van mij ontmoette en leuk vond. We kregen allebei een polylijf, het was geen issue meer. Toen bedachten we een nieuwe regel, dat we geen digitaal contact met een derde wilden hebben als we een keertje samen gezellig samen uit waren.”



Blijf in gesprek

De eerste periode kan voor mensen die uit een langdurige relatie komen heel enerverend zijn. Misschien ga je na ‘tig’ jaar opeens weer daten. Spannend! Of je raakt verliefd en je hoofd slaat op hol van je nieuwe polylijf.



Belangrijk is om in gesprek te blijven met je 'oude' liefdespartner. Blijf praten, vraag elkaar hoe je een en ander beleeft. Check of jullie je er allebei goed bij (blijven) voelen. Wees niet bang om uit je comfortzone te stappen, maar let op elkaars welzijn. Zet zo nodig even een stapje terug.

Communicatie en afspraken met je nieuwe lief

“Wat ik heel erg belangrijk vind is openheid bij alle betrokken partijen. Geen dubbele agenda's. Dat is voor mij een go of no-go als ik een leuke man tegen kom.”

Als je een nieuwe vriend(In) krijgt, zul je ook met hem of haar veel praten over wat jullie belangrijk vinden en wat jullie verwachtingen en wensen zijn.

Let op de opstelling van eventuele partners van je polylove. Accepteren zij een nieuwe geliefde? Is het gedoogbeleid of een positieve keus?

Vertel wat voor jou belangrijk is, maar ook waar je nog onzeker over bent of wat je wil uitzoeken. Bespreek praktische onderwerpen als:

- Hoe vaak wil je elkaar zien?
- Digitaal en/of chatcontact? Elkaar bellen of juist niet?
- Beschikbaarheid voor elkaar
- Waar kun je elkaar ontmoeten?
- Safe seks

Zoek de mogelijkheden maar ook de grenzen op. Respecteer en waardeer het als de ander zich uit. Geef elkaar ruimte om iets met de eigen partner uit te zoeken. Breng geduld op.

“De partner van mijn polylief had in het begin wat moeite met de nieuwe situatie. We hebben het in overleg rustig opgebouwd. Eerst alleen ontmoetingen overdag, geen overnachtingen. Tot hij opeens zei dat we wel eens een nachtje samen weg mochten. Die rust heeft heel goed gewerkt.”

In het boek 'Liefde in meervoud' van Belle van Beek (2021) vindt je uitgebreidere informatie over geweldloze communicatie, als manier om goed met elkaar te communiceren in relaties met meerdere geliefden.

Een song van Cat Power [Love and Communication](#)



9. Valkuilen in polyland

Polytiek correct gedrag

‘Polytiek correct’ gedrag is meestal een vorm van zelfonderdrukking. Je kunt het ook een ander opleggen. Het houdt in dat je geen negatieve emoties mag hebben over wat je ervaart met elkaar, omdat je ‘nu eenmaal’ besloten hebt om polyamoor te zijn. Je past je gevoelens aan je ideaal aan.

“Ik ben polyamoor, dus ik moet overal tegen kunnen. Dat dacht ik in het begin. Het werkte voor geen meter.”

De bom barst vanzelf een keer en dan kan dat behoorlijk heftig overkomen. Gevoelens die er zijn, hebben een uitlaatklep en aandacht nodig.

Emotionele rollercoasters

Spanningen en emoties tussen mensen over polyamorie kunnen leiden tot emotionele rollercoasters. Als dat tijdelijk is, kan dat te doen zijn. Het leren omgaan met onzekerheid, angst, twijfel, frustratie hoort er bij, tot op bepaalde hoogte. Vaak kom je er sterker uit.

Anders wordt het wanneer je permanent met elkaar in dit soort achtbanen zit. Het kan zijn dat je dan geen rust meer vindt. Veiligheid en plezier lekken weg uit je relatie(s). Dit leidt tot uitputting en verwijdering.

“Wij waren op een gegeven moment dag in dag uit hiermee bezig. We hadden gesprekken tot diep in de nacht, met de nodige biertjes erbij. Ik werd er doodmoe van. Vooral omdat we geen stap verder kwamen.”

Tip: zoek steun! Zeker als je met onderling praten vast komt te zitten. Zoek een (poly)therapeut of ga met mensen praten die met polyamorie bezig zijn. Hiervoor zijn praatgroepen en polyamoriecafé’s geschikt. Zorg in ieder geval voor je nachtrust. Goed slapen is een belangrijke basis om emotioneel in balans te zijn.



Niet investeren in je relatie(s)

Pas op met de vurige emoties van een nieuwe verliefdheid, hoe heerlijk ze ook zijn. Dit wordt ook wel NRE genoemd, New Relationship Energy: de vanzelfsprekende energie die een nieuwe relatie bij je oproept. Je bruist en kunt helemaal in de wolken zijn met een nieuwe geliefde. Niks mis mee, maar als je al een andere relatie hebt, is er enige balans nodig in tijd, emotie, en samenzijn.

Blijf ook investeren in je eigen 'oude' relatie. Zorg dat je met je nieuwe én je eerdere lief(jes) leuke nieuwe dingen doet. Ga ook samen met je vaste lief een weekend weg.

Isolement

Vooraf voor alleenstaanden die het polypad opgaan, maar ook voor andere poly's, is isolement een valkuil. Polyamorie wordt niet in elke sociale omgeving geaccepteerd. Zolang je als alleenwonende polyamorist één of meer polyrelaties hebt, kun je je gevoelens en ervaringen in deze relaties kwijt. Maar als je voor kortere of langere tijd géén liefdesrelatie hebt, kan er een gevoel van eenzaamheid optreden. Of heb je niemand met wie je je liefdesverdriet kunt delen. Want in de monowereld is er mogelijk minder begrip voor.

“Toen mijn twee relaties min of meer gelijktijdig stopten, heb ik het best moeilijk gehad. De reacties waren niet positief. Je hebt het toch aan jezelf te danken, met jouw bizarre keus...”

Zoek contact met andere poly's, niet alleen voor relaties maar ook voor gewone vriendschap. Zorg dat je plekken hebt waar je verhaal kwijt kan.



10. (Hoe) vertel ik het?

Voorstellen van je nieuwe lief

Het is een spannende onderneming om je nieuwe lief aan je eerdere lief(jes) voor te stellen. Misschien prettig om dit even op neutraal terrein te doen. Samen koffie drinken en elkaar wat leren kennen. Het kan leuker zijn dan je vooraf dacht.

Sommige ervaren poly's vragen al vrij snel om een ontmoeting met de partner van hun prille nieuwe lief, omdat zij er zeker van willen zijn dat ook deze partner er positief tegenover staat. Dat geeft meteen duidelijkheid.

“Ik wil de vrouw van een nieuwe polyman eerst spreken voordat ik wat begin. Uit ervaring wijs geworden. Zij moet het ook zien zitten.”

(Hoe) vertel je het je omgeving?

Dit is een gesprekspunt dat regelmatig terugkeert in bijeenkomsten van beginnende poly's. Vertel je het? Zo ja aan wie? De ervaringen zijn divers.

“Veel mensen reageren uitgesproken negatief als je het vertelt, het is nog steeds taboe.”

“Ik heb het vrij snel in mijn omgeving verteld. Het was geen probleem. Ze vonden het helemaal bij me passen.”

Als je in een ruimdenkende vrienden- en familiekring leeft, kan het enorm meevallen. Misschien zijn ze blij voor je. Je kunt ook minder leuke reacties krijgen, vooral van mensen die zich aangesproken of bedreigd voelen. Het hebben van intieme relaties is een gevoelig punt voor mensen die ooit te maken hebben gehad met een partner die 'vreemd' ging of wanneer zij er bang voor zijn dat hun partner dat zou kunnen doen. Als je vanuit kracht en oprechtheid over je nieuwe keuzes vertelt, zijn mensen eerder geneigd om het te accepteren.

Tip: pak het rustig aan! Begin met mensen die open minded zijn en die je vertrouwt. Je bent zeker niet verplicht om van alles te vertellen. Je kunt het in jouw eigen tempo doen. Waar jij je goed bij voelt.



(Hoe) vertel je het je kinderen?

Het vertellen aan je kinderen is een verhaal apart. Voor jongere kinderen tot ca 12 jaar is het meestal vrij acceptabel dat hun ouders er meerdere vrienden of vriendinnen op na houden. Zeker als het vaste liefdespartners zijn die zij kennen en waarmee ze ook een bepaalde vriendschappelijke band opbouwen. Je kunt er dan voor kiezen om dit allemaal als 'heel gewoon' en open mee te nemen in je opvoedingsstijl.



“Mijn vriend hebben we vaak thuis laten komen, toen de kids klein waren. Ze zijn gek op hem. Nu ze ouder zijn, is het heel gewoon dat hij mijn vriend is, naast mijn man.”

Zo ergens in de latere puberleeftijd zal er misschien een fase aanbreken, waarin kinderen zelf op zoek zijn naar hun eigen seksuele identiteit. Het kan zijn dat ze dan niet zitten te wachten op verhalen van hun ouders over erotiek, laat staan dat hun ouders ook nog seks met anderen hebben.

“We wachten ermee tot mijn dochter wat ouder is.”

Of je hen dit uitgebreid vertelt en wanneer, is een persoonlijke keuze. Wees niet teleurgesteld als je kids er, ondanks jouw ruimdenkende opvoeding, weinig enthousiast over zijn. Gun hen hun eigen ruimte en tijd. Het is in ieder geval wijs om niet te liegen.

“Wij hebben onze pubers veel verteld, niet de details. Zij wisten wel van onze afspraken met anderen, maar ze vroegen nooit door. Ik denk dat ze het gewoon liever niet wilden weten. Nu komen ze af en toe met een nieuwsgierige vraag.”



11. PolyFest: 10 spelregels

Hoe hou je koers in de wilde zee van ethische non-monogamie? Hoe doe je recht aan de behoefte van de ander(en) en blijf je tegelijk ook trouw aan jezelf? Er zijn nogal wat spanningsvelden aan de orde.

Hier 10 praktische spelregels. Ze zijn gebaseerd op persoonlijke ervaringen, gesprekken met polyamore mensen, bronnen uit de literatuur, studie van levens van non-monogamisten.

Voel je vrij om ze aan te passen aan jouw situatie. Kijk wat bij jou past. Bespreek ze met je partners.



1. *Je bent in principe volledig vrij om jouw leven, je liefde en je seksualiteit te leven zoals jij het wilt en met wie jij kiest. Gun je partner(s) hetzelfde.*
2. *Je vertelt elkaar de waarheid. Je bent transparant en eerlijk over wat essentieel is.*
3. *Je behandelt elkaar met respect. Oordeel niet te snel, in de hitte van 't moment. Je poly-geliefden zijn niet je vijand, ze zijn je bondgenoten.*
4. *Je kiest met al je geliefden een relatievorm die zo goed mogelijk past bij wie jullie zijn. Qua inhoud, tijd, frequentie en plaats. Vertel elkaar wat je aan tijd, liefde, erotiek, geld, ruimte kan geven.*
5. *Je mag grenzen aangeven bij je geliefde(n). Om balans of gemoedsrust te houden. Om je privacy te bewaren. Of om emotioneel / lichamelijk intact te blijven. Grenzen gaan in de eerste plaats over jou, niet over wat de ander 'moet' doen of laten.*
6. *Geniet volop van de ander zoals die werkelijk is, zonder te eisen dat de ander zich aanpast aan jouw ideaal.*



7. *Geef woorden aan verlangens en emoties, laat je aan elkaar zien. Wees bereid om naar jezelf te kijken. Je kracht en je kwetsbaarheid te delen. Verstop je niet.*
8. *Je mag een relatie minderen of stoppen, als het niet lukt om eruit te komen. Soms is een time-out een optie. Als je een relatie stopt, doe dat het liefst in direct contact, niet digitaal. Geef de ander niet 'de schuld', geef aan wat voor jou niet werkt.*
9. *Verschuil je niet voor emoties als onzekerheid, angst, pijn, woede of verlies. Wees aanspreekbaar en luister, ontvang.*
10. *Accepteer dat het niet altijd goed gaat, we komen uit een monocultuur. Je kunt vallen en weer opstaan. Alles verandert, juist ook in de liefde, in onszelf. Het is levenskunst om het niet-perfecte te omarmen.*

Een song van Dory Previn [Angels and Devils The Following Day](#)



12. Liefde in beweging

Als het je gaat lukken om fijne partners te vinden op je reis in Polyland, staan je bijzondere ervaringen te wachten.

Polyamorie is een rijke manier van liefhebben, juist omdat er meer mensen bij betrokken zijn, en de liefde zich kan uitbreiden. Nogal wat polyamoristen ervaren, ondanks de hobbels onderweg, een bijzonder gevoel van vrijheid en een nieuwe manier van relatievorming en contact maken.

“Ik voel mij een gelukkige polysingle, die tegelijk verbonden is met anderen. Er zijn zoveel verbindingen mogelijk, van vriend/vriendin tot intense vaste relatie.”



Daarnaast kan je merken dat je ervan groeit. Zo kan het voor komen dat je je opeens niet meer onzeker voelt, als een partner van je een geslaagde date heeft, maar je hier juist blij mee bent.

Je komt waarschijnlijk wel eens momenten tegen waarop je je kwetsbaar voelt. Als het lukt om hier verder mee te komen, groei je als persoon.

“Ik wist niet dat je tegen oude spoken uit je jeugd aan zou gaan lopen bij het openen van je relatie. Het is een periode van persoonlijke ontwikkeling geworden en dat is uiteindelijk erg goed voor me geweest.”

Ook het effect op (goede) vaste relaties is speciaal. We hebben het er eerder over gehad dat een monogame relatie die niet lekker loopt niet bepaald gebaat is bij polyamorie. Als je relatie al goed was, kan het zijn dat die nog beter wordt.

“Je primaire relatie kan er zo van opknappen, ongelofelijk maar waar. We hadden het best goed, maar nu is het echt heerlijk!”



13. Waar vind je meer informatie?

Websites

www.plukdeliefde.nl

Stichting Pluk de Liefde is een plek waar je prima terecht kan, als beginner of doorstarter. We ontwikkelen, verzamelen en verspreiden leuke en nuttige informatie over polyamorie. We organiseren activiteiten om polyamoristen en geïnteresseerden hierin bij elkaar te brengen. De activiteiten bestaan uit polyborrels, workshops, themabijeenkomsten, gezellige polyfeesten, een polywandeling, etcetera. Op onze site vind je een agenda van activiteiten, muziek en films over liefde in meervoud, inspirerende portretten & ervaringsverhalen, artikelen, actuele reportages en andere interessante polyweetjes.

www.polyamorie.nl

Website van Stichting Polyamorie Nederland, die tot doel heeft het bevorderen van het delen van informatie, kennis en ervaring op het gebied van (meervoudige) liefdesrelaties en het bieden van de mogelijkheid gelijkgestemden te ontmoeten.

www.meerminners.nl

Praatgroep in Utrecht over consensuele non-monogamie. Erg geschikt voor jongere polyamoristen en andere geïnteresseerden.

polyamorie.startpagina.nl

De oudste linkpagina over polyamorie in Nederland

www.morethantwo.com

Uitstekende Amerikaanse website over polyamorie



Polyamoriecafés

Een gespreksgroep over polyamorie in besloten kring, op steeds meer plaatsen in Nederland. Vaak met programma en een gestructureerde discussie. Aan de hand van gespreksthema's, die meestal door de deelnemers worden ingebracht, worden in een of meer groepen ervaringen uitgewisseld. Polyamoriecafés staan open voor polyamoristen en geïnteresseerden. Vaak komen ook eventuele monogame partners mee om gezamenlijk het gesprek aan te gaan

Polyborrels en polyfeest

Een informele ontmoeting tussen polyamoristen en andere geïnteresseerden om ervaringen uit te wisselen, nieuwe mensen te ontmoeten, een goed gesprek te hebben of gewoon wat te kletsen of te dansen. Een 'polyborrel' is geen gespreksgroep en heeft geen vaste structuur, agenda of discussie-leiding. Meestal is er een openbare ruimte, zoals een café, waarin de polyborrel of het polyfeest wordt gehouden.

Datingsites

Zie voor een beschrijving hoofdstuk 4.

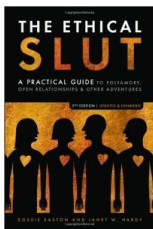
- www.polyamoriematch.nl
- www.okcupid.com
- www.openminded.com

Interessante boeken



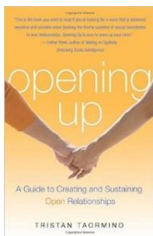
Liefde in meervoud – Belle van Beek

Zoek je een goed vervolg op de Polyamorie Starterkist? Dit boek is een praktische gids voor je polyamore relatiecultuur. Met levensechte verhalen en eigen praktijkonderzoek van de auteur. Je vindt handvatten, vragen en oefeningen om voor jezelf en met je geliefde(n) te bepalen wat jouw weg is. Verkrijgbaar als softcover bij Pluk de Liefde en bij bol.com en KOBO als e-book.



The Ethical Slut – Dossie Easton en Janet Hardy

Het eerste (goede) boek over polyamorie, in het Engels geschreven. Een publicatie vol informatie, persoonlijke ervaringen van de auteurs en vele anderen en vooral heel veel aandacht voor de emotionele en psychologische processen. De auteurs komen uit de wereld van feminisme, onconventionele relaties en BDSM.



Opening Up! – Tristan Taormino

Een gedegen, praktisch handboek voor beginnende polyamoristen. Het gaat ook over GLBT (gay-lesbian-bi-transgender) en 'third gender' situaties. In zekere zin is Opening Up een moderne versie van 'the Ethical Slut'. Echt een aanrader, als je met Engelse boeken uit de voeten kunt.



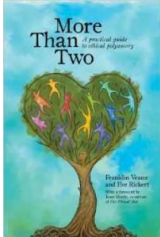
Ik hou van twee mannen – Ageeth Veenemans

Het eerste Nederlandstalige boek over polyamorie. De kracht van het boek is het persoonlijke PA verhaal van Ageeth, aangevuld met wetenswaardigheden over polyamorie. Dat verhaal heeft een andere wending gekregen. Ageeths huwelijk is geëindigd en ze leeft nu vooralsnog monogaam. Daarmee is het boek wat gedateerd maar het heeft een grote betekenis gehad voor de emancipatie van de polyamorie in Nederland.

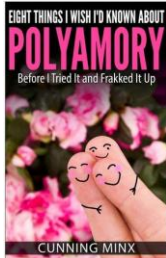


Love Unlimited – Leonie Linssen

Dit boek behandelt een grote variatie van non-traditionele relatievormen. Het is geschreven vanuit het perspectief van de relatietherapeut en bevat veel verhalen en beschrijvingen van de polysituatie van diverse personen.

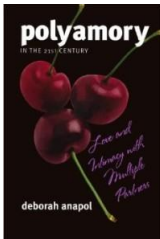


More Than Two – Franklin Veaux en Eve Rickert
Een praktisch handboek voor beginnende en ervaren polyamoristen. Het uitgangspunt is niet veiligheid of duidelijkheid maar ethiek ten opzichte van betrokken personen. Structuren, afspraken en regels zijn daar ondergeschikt aan. Erg geschikt voor de polyamorist die een wat meer flexibel pad kiest.



Eight Things I Wish I'd Known about Polyamory – Cunning Minx

Een stuk beknopter dan More Than Two maar met een vergelijkbare strekking. Een gedegen handboekje voor de beginnende en ervaren polyamoristen.



Polyamory in the 21st Century – Deborah Anapol
Handbook voor beginnende polyamoristen, met een vrij uitgebreid historisch overzicht van de ontwikkeling van de polyamorie. Waaronder beschrijving van communes en polywoongemeenschappen in de VS
Praktische, emotionele en psychologische aspecten aan de hand van voorbeelden uit de relatiepraktijk van de auteur. Behandelt vooral heteroseksuele V-relaties.

Zie ook www.plukdeliefde.nl/boekbespreking/ voor uitgebreide reviews en nog veel meer boeken, artikelen en andere informatie.

Wat is polyamorie eigenlijk? Is er een verschil met swingen en andere vormen van nonmonogamie? Voor wie is polyamorie geschikt? Wanneer kun je er beter niet aan beginnen? Hoe pak je het praktisch aan? En wat te doen, als er jaloezie is bij jezelf of één van je geliefden?

Deze Starterskit Polyamorie is voor iedereen die interesse heeft in liefde in meervoud. Het boekje helpt je in de eerste fase van polyamorie, de verkenning voor jezelf en eventueel je partner(s). Je kunt er ook een doorstart mee maken, als je al eens vastgelopen bent. Je vindt praktische tips, inzichten en ervaringen. Natuurlijk maak je zelf je keus wat je ermee doet. Polyamorie heeft vele kleuren en uitingsvormen. Dat is juist het mooie ervan!

De auteur heeft zich gebaseerd op persoonlijke leerervaringen, boeken en onderzoeken over polyamorie. Zij heeft veel gesprekken gevoerd over polyamorie, in groepen en met individuele personen.

De Starterskit Polyamorie is een uitgave van Stichting Pluk de Liefde. Op www.plukdeliefde.nl kun je nog veel meer informatie vinden.