

Marcelle (66) heeft een man én een geliefde

‘Het is een enorme
rijkdom dat ik *van twee
mannen mag houden*’

**Marcelle is
humanistisch
geestelijk verzorger
en leeft sinds vijftien
jaar polyamoureuus.**

**“Ook naar onze
kinderen zijn we van
het begin af aan open
geweest.”**





seksualiteit tussen ons afnam. In 2010 kreeg hij prostaatcancer en na de behandelingen verdween zijn behoefte aan seks. Hij was op dat moment zestig, ik vijftig en ik had die behoefte nog wel. Ik wilde heel graag bij hem blijven, maar niet de komende decennia seksloos door het leven gaan. Toen ik verliefd werd op een vriend en dat wederzijds bleek te zijn, vertelde ik dat aan Paul. In plaats van mijn gevoel af te wijzen, gaf hij mij ruimte om het te onderzoeken. Met die vriend heb ik uiteindelijk acht jaar een relatie gehad. Doordat ik van meerdere mensen mag houden, ben ik een rijker mens geworden. En een leukere partner voor mijn man, omdat ik niet meer hoeft te zeuren om wat hij mij niet kan geven.

Paul is een man die mij altijd heel erg stimuleert. Om wél die nieuwe studie te gaan doen, op zoek te gaan naar een nieuwe baan. Ons werk is voor ons beiden belangrijk. We hebben allebei een eigen werkkamer boven, waar we graag met onze neus in de boeken zitten of achter de computer. Elkaar de ruimte geven voor onze eigen ontwikkeling en elkaar daarin stimuleren, is een belangrijke kern van onze liefde. Daarnaast zijn dat natuurlijk onze kinderen. Maar ook ons huis, ons geld en alle andere praktische dingen die de we samen delen. Dit alles vormt een enorm fundament onder ons liefdesleven. Als je dat goed kunt samen: een huishouden runnen, kinderen grootbrengen en je liefdevolle kameraadschap ervaart, is dat een heel groot goed. En niet iets waar je zomaar afscheid van neemt omdat het ergens hapert. Toen wij elkaar in seksueel opzicht niet meer konden vinden, voelde dat als een probleem, maar ik wist ook dat ik niet weg wilde bij Paul. In zijn eerdere huwelijk is hij verlaten voor een ander en ik voelde er niks voor om dat scenario nog eens over te doen. Het opportunistische idee dat wanneer het minder wordt met je bestaande partner, je diegene inruilt voor iemand anders, past niet bij mij. En natuurlijk, als je je niet gelukkig voelt met elkaar, dan moet je dat zeker doen. Maar dat had ik niet. Wij kenden heel goed de voordelen en de beperkingen van onze relatie. En we hebben het al heel vroeg in onze relatie tegen elkaar gezegd: laten we elkaar niet verantwoordelijk maken voor ons eigen levensgeluk." ►

Volgende week is mijn geliefde jarig en dan ga ik een paar dagen naar hem toe. Zijn andere geliefde en ik hebben een mooi cadeau voor hem geregeld en samen met zijn zoon, schoondochter en kleinzoons vieren we zijn verjaardag. Zaterdagavond ga ik dan weer naar huis naar Paul, mijn man, en zondag gaan hij en ik een dagje naar Haarlem. Paul gaat lunchen bij een goede vriendin, ik ga naar het theater en aan het einde van dag rijden we samen terug naar huis. Paul en ik zijn 42 jaar samen en hebben twee kinderen. Polyamorie is in ons leven gekomen toen de

Ik ben een leukere partner voor mijn niet meer hoeft te zeuren om wat

Het beste van twee werelden

“Van de term polyamorie had ik toen nog nooit gehoord. Ik kende wel twee vrouwen die al heel lang zo leefden. Een vriendin van Paul en een vriendin van mij hadden allebei twee geliefden. Dat vond ik mooi. Ik had er zelf eerder geen behoefte aan maar ik zag wel dat dit gewoon goede, duurzame relaties waren. Pas toen ik zelf verliefd werd op een ander en Paul dat niet afwees, las ik het boek *Ik hou van twee mannen*, en leerde ik voor het eerst over het begrip polyamorie. Het principe ‘meervoudige liefde’ is het uitgangspunt voor deze manier van leven. Je kunt van meerdere mensen tegelijk houden en daar een liefdesrelatie mee hebben. Voor mij een heel logisch en waar gegeven. Paul en ik zijn altijd twee autonome mensen geweest. We hechten erg aan tijd voor onze eigen hobby’s en interesses en deden altijd al veel dingen los van elkaar. Bovendien denk ik dat we over het algemeen te veel druk leggen op onze partner en wat die allemaal voor ons zou moeten zijn. Een maatje, minnaar, iemand die je intellectueel uitdaagt, die je troost, met wie je je interesses kunt delen, je seksualiteit. Die ander moet dat allemaal

kunnen en leveren. Ik geloof daar niet in. Van andere mensen om ons heen hebben we deze hoge verwachtingen niet, maar van onze partner wel. Maar waarom zo veel druk op de schouders van één persoon? Ik denk juist dat relaties complementair kunnen zijn. Dat je met de ene iets deelt, wat je niet bij de ander vindt, zonder dat dat ten koste hoeft te gaan van de liefde voor elkaar. Integendeel: ik heb zelf ervaren dat de liefde op deze manier juist kan worden versterkt. Ik ervaar het als een enorme rijkdom, dat ik nu van twee mannen mag houden. Mijn huidige geliefde en ik zijn nu twee jaar bij elkaar en onze liefde is ook lichamenlijk. Als we bij elkaar zijn, vind ik het superleuk om samen met hem op de bank te kletsen en te hangen en door zijn tuin te scharrelen. Het is ook superheerlijk om in bed te liggen samen. We moeten altijd echt even vrijen voor we kunnen gaan slapen. En als we wakker worden, ook weer. Ik krijg het beste van twee werelden.”

Grenzen respecteren

“In het begin heeft Paul ook onderzocht of hij er dan ook een andere partner bij zou willen hebben. Alleen merkte hij steeds dat andere vrouwen hem niet wilden delen. Ook vond hij het te veel gedoe om er nog andere relaties op na te houden. En ja, dat is het soms ook. Alleen voelt het voor mij niet als gedoe, ik vind het vooral heel interessant. Het voelt eerder als een soort continu zelfonderzoek, een ontdekkingsreis, waar ik de ingewikkelde kanten niet van schuw. Aan de basis van deze manier van leven ligt een stevig fundament van liefde en de bereidheid heel open en helder te communiceren. Om vaak in te checken, bij jezelf, bij de anderen. Ook moet je je eigen grenzen kunnen bewaken en die van de ander respecteren. De belangrijkste vraag is eigenlijk steeds: ‘Wat heb je nodig?’ Die vraag stel je aan jezelf en aan je partners. Dus stel, ik wil op vakantie met mijn geliefde. Dan vraag ik aan Paul: ‘Hoe kan dit voor jou? Wat is er voor jou belangrijk als ik dit graag wil?’ En dan zegt hij bijvoorbeeld: ‘Nou, dan vind ik het leuk dat wij ook samen vakantie gaan plannen.’ Je draagt zorg voor je eigen behoefte, maar ook voor die van elkaar. En ook wanneer mijn geliefde iets met een ander heeft, moeten we bespreken hoe dat voor mij fijn werkt. Als de ander een date heeft, hoe wil ik het dan? Bel je me eventjes als je thuis bent? Of bel me juist niet, want ik hoef die enthousiaste verhalen even nog niet te horen en we spreken elkaar de volgende dag. Dat moet je voelen bij jezelf en ontdekken: wat vind ik nou prettig? Hoe kan ik het aan? Zo vind ik het belangrijk dat er duidelijke afspraken zijn met mijn geliefde en zijn andere partner en dat iedereen zich daaraan houdt. Dus als zij nog mee-eet en ze zou daarna weggaan, dat dan ook gebeurt. En niet dat ze om half negen aan hem vraagt of ze nog even een wandelingetje gaan maken. Misschien ben ik daar een beetje kleinzielig in, maar dat vind ik belangrijk. Want ik heb ook een hele dag gewerkt, ben moe

man, omdat ik hij mij niet kan geven'



is prima, maar projecteer die niet op ons. Ook naar onze kinderen zijn we van het begin af aan open geweest. Mijn zoon was al het huis uit toen ik verliefd werd op die andere man, mijn dochter woonde nog bij ons. En natuurlijk is dat best ingewikkeld geweest. Alleen al omdat kinderen meteen denken, o help, mijn ouders gaan scheiden. Maar wij deden iets nieuws, iets ongebruikelijks: we gingen niet scheiden, maar mama was soms wel bij een andere man. Onze kinderen, maar ook onze ouders, moesten zich daar ook toe verhouden. En natuurlijk ging dat soms gepaard met ingewikkelde emoties, met schuldgevoel vanuit mij, met verwijten vanuit de kinderen, met eigen pijn bij mijn moeder. Maar ik denk dat we ze ook vóórleven dat er meer mooie relatievormen bestaan naast de monogame norm. En dat vind ik iets heel waardevols.

Zo kwam laatst tijdens een zeilweekendje op mijn boot alles heel mooi en vloeiend samen. Ik zou met Paul gaan varen, maar mijn geliefde gaf op het laatste moment aan dat hij ook graag zou willen blijven. Toen ik dit deelde met Paul zei hij: 'O gezellig, dan gaan we toch met zijn drieën?' En toen dacht ik, o, wat verschrikkelijk leuk: die mannen willen gewoon allebei komen zeilen. Nou, klaar, dat gaan we doen en het werd een ontzettend fijn weekend. Op andere momenten is het een zoektocht. Paul heeft vorig jaar longkanker gekregen en dat roept weer allerlei nieuwe morele vragen op: Wat kan ik voor mijn man betekenen? Hoe kan mijn geliefde mij steunen in dezen? Moet ik nu altijd thuis gaan slapen? Of mag ik nog voor mijn eigen behoeften kiezen? Dat is opnieuw weer de balans zoeken, inchecken, praten. Ik heb in elk geval ontdekt dat een dierbare geliefde die naast mij staat, er ook voor zorgt dat ik weer beter voor Paul kan zijn. Iemand die mij helpt dragen, omdat ik nu in zwaar weer zit samen met mijn man. Het blijft een heel boeiend en leerzaam proces, zo samen je pad vinden in het polyleven en het gaat ons gelukkig goed af tot nu toe." ■

en heb zin om met hem op de bank te gaan zitten en vroeg ons bed op te zoeken. Dus je moet dat soort dingen wel uitspreken. En ik vind het interessant om te voelen waar dan mijn irritaties liggen. Maar Paul denkt, dat gedoe, daar heb ik geen zin in."

Leerzaam proces

"Ik ben altijd open geweest over mijn polyamorie. En ik heb heel vaak de vraag gekregen: 'Maar hoe is dat dan voor

Paul?' Alleen, die vraag is verkeerd geadresseerd, dat moet je aan hem vragen. Hij vond het alleen nooit heel fijn om die vraag gesteld te krijgen. Omdat hij dan het gevoel kreeg dat hij zich voor iets moest verantwoorden. Zo'n vraag is heel vaak een projectie, van anderen die eigenlijk denken: 'Ik zou dat mijn man niet aandoen. Het is vernederend voor een partner, voor een man.' Dat is hun eigen angst en die