

Kiezen voor meer liefdes

Monogamie is in relaties de norm. Toch zouden veel mensen gelukkiger zijn als ze er in hun relatie meerdere partners op kunnen nahouden. Dat zegt relatiecoach Leonie Linssen. In haar boek 'Love Unlimited' legt ze uit hoe gelukkig te zijn in een open relatie. „Het is een illusie om te denken dat één partner alles kan geven wat je nodig hebt.“

Mandy Pijl

Als meisje had ze romantische ideeën over een prins op het witte paard. Die zou voor haar vast ook een keer komen. Naarmate ze ouder werd, werd ze verliefd op meer dan één prins. Bovendien bevond zich onder die prinsen ook wel eens een prinses. Omdat ze besefte dat het niet gebruikelijk was om op meerdere personen tegelijk verliefd te zijn, stopte ze die gevoelens weg.

Tegenwoordig is Leonie Linssen als relatiecoach gespecialiseerd in het begeleiden van mensen die met dezelfde, polymoreuze gevoelens worstelen. In haar boek 'Love Unlimited' vertellen Linssen en medeauteur Stephan Wik twaalf ervaringsverhalen, gebaseerd op de ervaringen van geliefden uit haar praktijk. Swingen,

biseksualiteit, een breuk vanwege overspel: de lezer leest hoe stellen ermee omgaan en welke adviezen Linssen voor ze heeft.

De ondertitel van het boek is 'Een vrije kijk op liefdesrelaties'. Wat houdt die vrije kijk in?

„Dat er meer mogelijk is dan de monogame relatie die we allemaal kennen. Veel stellen doen elkaar een trouwbelofte: ze zeggen dat ze voor eeuwig en in goede en slechte tijden bij elkaar blijven, terwijl veel mensen dat niet kunnen waarmaken. Als je bedenkt dat 35 procent van de huwelijken voortijdig eindigt, is het goed om weten dat er andere relatievormen mogelijk zijn. Relatievormen waar geen overspel aan te pas komt, dat meestal voor een flinke deuk in het vertrouwen zorgt.“

Is de verliefdheid voor een ander niet een teken dat er iets mis is met de eigen relatie?

„Dat kan, maar dat hoeft helemaal niet het geval te zijn. Een verliefdheid is wel altijd een aanleiding om je relatie onder de loep te nemen en om te kijken waar onderhoud nodig is. Zijn er dingen die we laten liggen? Wat zegt deze verliefdheid over mij en mijn behoeften? Het is een uitnodiging om weer even bewust stil te staan bij jezelf en je relatie.“

Waarom zijn we dan toch altijd op zoek naar die ene grote liefde?

„Vanuit het christendom is ons geleerd dat man en vrouw samen een gezin vormen, waarbij hij voor het inkomen zorgt en zij voor de kinderen. Tegenwoordig zijn vrouwen een stuk mondig. Met die verhoudingen nemen ze geen genoegen meer. Het is dan ook een misvatting te denken dat vooral mannen met meerdere mensen intiem willen zijn. Vrouwen hebben die behoefte net zo goed.“

Maar het gras is toch altijd groener aan de overkant?

„Het is een illusie om te denken dat één partner alles kan geven wat je nodig hebt. De mens zoekt heelheid en probeert dat te bereiken door in anderen de stukjes te zoeken, die hij zelf mist. Iemand die zelf rustig en introvert is, kan zich aangetrokken voelen tot iemand die sociaal en expressief is. Op die manier is er meer balans en vormen ze een prima team. Het kan ook zijn dat één van de twee in de loop van de tijd interesse krijgt in spiritualiteit, terwijl zijn partner daar helemaal niks mee heeft. Door een spirituele verbinding met iemand anders dan zijn partner aan te gaan, kan hij zich op dat gebied meer ontwikkelen.“

Hoe gaat jouw partner om met jouw polyamorie?

„Hij was juist degene die me heeft gestimuleerd

POLYAMORIE

Polyamorie is liefde kunnen voelen voor meerdere mensen tegelijkertijd en het kunnen hebben van meerdere relaties tegelijkertijd. In haar boek legt Leonie Linssen uit dat dat iets anders is dan polygamie (één man getrouwd met meerdere vrouwen) of polyandrie (één vrouw getrouwd met meerdere mannen). In die relatievormen zou sprake zijn van een hiërarchische structuur, terwijl gelijkwaardigheid een belangrijke rol speelt bij polyamorie.

Leonie Linssen en Stephan Wik: 'Love Unlimited'. Archipel, €18,95.

om iets met mijn gevoelens te doen. Ik heb een biseksuele kant, maar die had ik weggestopt, omdat ik voelde dat ik daarmee niet aan de verwachtingen van de maatschappij voldeed. Hij vond dat raar. Op die manier kon ik niet volledig mezelf zijn. Van jaloezie heeft hij geen last, omdat hij zelf ook polyamoreus is. Dat maakt het gemakkelijker.“

In je boek verbreekt een vrouw de relatie met haar partner, omdat ze niet kan leven met de pijn die ze voelt als hij ook een vriendin heeft.

„Veel mensen, ook mensen die zelf aan meervoudige relaties doen, ervaren het als bedreigend als hun vaste partner met anderen intiem is. En dat is natuurlijk niet raar. Jaloezie is een menselijke emotie die uit angst ontstaat. Bijvoorbeeld de angst om verlaten te worden of de angst om niet gezien te worden. Logisch, want een extra relatie is toch een signaal dat er een verandering op komst is. Je moet overflink wat zelfvertrouwen beschikken om daarmee te kunnen omgaan.“

Wat voor mensen vragen jouw hulp bij een meervoudige relatie?

„Het zijn vooral veertigers, maar ook vijftigers; stellen die terecht zijn gekomen in wat we vroeger de midlife-crisis noemden. Het gezin is opgezet, en dan komt er ruimte voor andere dingen, andere mensen.“

En is een open relatie voor iedereen weggelegd?

„Nee, zeker niet. Je moet over een dosis zelfvertrouwen en autonomie beschikken, flexibel zijn en van intensiteit houden in je leven. En eerlijk durven en kunnen zijn over je gevoelens. Een open relatie valt of staat met open communicatie.“



„Het is een misvatting te denken dat vooral mannen met meerdere mensen intiem willen zijn.“ Foto: GPD