

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Consensuele non-monogamie in de spreekkamer

Roos Reijbroek

Samenvatting

Consensuele non-monogamie (CNM) wint aan bekendheid en vult het traditionele monogame relatiebeeld aan. Historisch gezien zijn er veel voorbeelden van CNM, maar de huidige sociale veranderingen, zoals de emancipatie van vrouwen en van de lhbtqia+-gemeenschap, hebben de acceptatie ervan vergemakkelijkt. CNM omvat diverse relatievormen waarin seks, liefde en gehechtheid verschillende plekken hebben. Dat vraagt om een paradigmaverschuiving in hoe we relaties begrijpen. CNM biedt ruimte voor zowel individuele expressie als interafhankelijkheid, maar kan ook leiden tot minderheidsstress door maatschappelijke oordelen. Het is cruciaal dat zorgprofessionals zich verdiepen in CNM om cliënten effectief te ondersteunen. Dit omvat onder andere het herkennen van de paradigmaverschuiving die CNM met zich meebrengt en het erkennen van de unieke uitdagingen en emoties die bij CNM komen kijken. Het opbouwen van een gemeenschap en het delen van ervaringen zijn essentieel voor de emotionele steun van CNM'ers, waardoor ze zich minder alleen voelen in hun relatiekeuzes.

Sinds de opkomst van sociale media zijn open relaties meer besproken dan ooit tevoren. In het voorjaar van 2024 maakten verscheidene dagbladen zoals *NRC* en *de Volkskrant* veel ruimte voor wat als het alternatief voor 'ouderwetse monogamie' wordt gezien. Dit momentum is niet uit het niets ontstaan en consensuele non-monogamie (vanaf hier CNM) is niet nieuw. Aan (westerse) historische voorbeelden geen gebrek. Denk bijvoorbeeld aan The Bloomsbury Group, Simone de Beauvoir en Jean-Paul Sartre, Frida Kahlo, Joke Smit, en velen meer. Wel leven we in een tijd waarin het dagelijks leven ingrijpend is veranderd ten opzichte van een halve eeuw tot een eeuw geleden. De emancipatie van vrouwen,

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312025037002002>

lhbtqia+'s en andere grote minderheden heeft een vlucht genomen, maar nog steeds is gelijkwaardigheid bepaald niet vanzelfsprekend. Het verhaal rond het huwelijk is er inmiddels een van liefde, niet meer enkel een van overlevingszekerheid. Onze levensverwachting is toegenomen, de mogelijkheden om verschillende soorten levenservaringen op te doen zijn vergroot. We leven meer solo of in kleine gezinnen, steden zijn groter geworden en dorpen kleiner, de sociale cohesie op de plek waar we wonen ziet er anders uit. Geen wonder dat onze relatievormen mee veranderen; single, latten, scheiden, samengestelde gezinnen, we zien ze niet meer als afwijkingen van de norm, maar simpelweg als manieren waarop mensen relateren. Consensuele non-monogamie (CNM) hoort bij deze realistische verbreding van levensmogelijkheden. Het bewandelt de fijne lijn tussen individualisme en collectiviteit, een vraagstuk waar we als maatschappij samen voor staan. Bovendien vormt CNM een grote relationele minderheid. Hauptert en collega's tonen ons dat één op de vijf mensen in hun leven een CNM-ervaring heeft (Hauptert et al., 2017). Het is wat mij betreft dus logisch dat CNM in ons tijdsgewricht uit de schaduw en in het licht komt.

In dit artikel wil ik de lezer meenemen in veel gebezigde taal rondom CNM, want die taal toont ons wat CNM'ers tegenkomen. Vanaf daar komen we logischerwijs ook langs de paradigmaverschuiving die een non-monogaam bestaan inluidt en hoe netwerkdenken een basis vormt voor duurzame CNM. Ik ontkom er niet aan te spreken over minderheidsstress bij CNM en eindig met praktische tips voor hoe om te gaan met CNM in de spreekkamer.

Als relatiebegeleider (een woord dat ik prefereer boven -therapeut of -coach) werk ik enkel met koppels bij wie CNM een rol in de relatie speelt. Vaak gaat de hulpvraag daar ook specifiek over, soms willen cliënten een begeleider die CNM uitgesproken accepteert, dus niet tolereert, negeert of problematiseert. Het grootste deel van mijn cliëntèle bestaat uit koppels met soms driehoeksverhoudingen of netwerken van drie of vier individuen. De voorbeelden die ik hier gebruik, zullen daarom over koppels gaan. De quotes uit de praktijk zijn geanonimiseerde samenvoegingen van verschillende werkelijke casussen.

In dit artikel doe ik mijn uiterste best om mijn cliënten en community te representeren. Deze pagina's zijn indirect gevuld met de verhalen uit ruim honderdtachtig communitybijeenkomsten, vele relatiebegeleidingsgesprekken en ontelbare andere interacties die ik met polyamoristen en andere CNM'ers had. Ik voel me sterk met hen verbonden en ben uiterst dankbaar voor de inkijk die ik in al die liefde heb gekregen.

Relatievormen, een vogelvlucht

CNM is een paraplueterm voor veel verschillende manieren waarop mensen niet monogaam leven, en daar met elkaar afspraken over hebben gemaakt. Sommigen prefereren de term *ethische non-monogamie (ENM)*, vanuit de beleving dat zij sensitief en rechtvaardig willen omgaan met alle betrokkenen. De beweging van *vrije liefde*, begonnen in de negentiende eeuw en verder gegroeid tijdens de flowerpowerbeweging in de jaren zestig en zeventig van de twintigste eeuw, wordt tegenwoordig weinig actief benoemd, maar de toen aangevatte praktijk van liefde en seksualiteit zelf vormgeven, los van staat en kerk, is volop gaande.

Onder de CNM-paraplu is een grote diversiteit aan relatiewijzen te vinden: van incidentele seksuele interacties tot groepsverbintenissen, van gezinnen met meerdere ouders tot solisten met een schare aan betekenisvolle contacten, van sekswerk tot scharrelen, van ‘alleen als je op zakenreis bent’ tot ‘wil jouw andere partner anders niet mee op vakantie?’.

Vaak wordt er onderscheid gemaakt op grond van hoe seksualiteit een rol speelt in het open relateren. Met *swingen* wordt bedoeld op samen seks hebben in specifieke settings (zoals in een parenclub of met een ander koppel) en daarbuiten een relatief monogaam bestaan leiden. Een *open relatie* gaat ervan uit dat partners het elkaar gunnen om seksuele en/of romantische contacten naast de partnerrelatie te hebben, zolang de primaire partnerrelatie de belangrijkste blijft. Soms vertellen partners elkaar veel over hun belevenissen buiten de deur, soms weinig tot niets. Afspraken hierover verschillen per koppel. Bij *polyamorie* is er de mogelijkheid meerdere betekenisvolle verbindingen of relaties aan te gaan en deze manier van in het leven staan gaat met medeweten en instemming van alle betrokkenen (Sheff, 2016). *Relatieanarchisme (RA)* klinkt misschien heel radicaal, maar is een logisch gevolg van het afbreken van relatienormen. RA gaat ervan uit dat elk contact in iemands leven belangrijk is en dus wordt er geen morele hiërarchie gemaakt tussen familie, vrienden, partners, enzovoort. Gecommitteerdheid en exclusiviteit worden in samenspraak gekozen en niet zomaar aangenomen omdat er al dan niet seks, ouderschap of samenwonen in het spel is, of omdat er aan bepaalde gendernormen of succesverwachtingen moet worden voldaan (Pérez-Cortés, 2023). Sowieso, veel ideeën rondom hoe een partnerrelatie zich chronologisch zou moeten ontwikkelen, werken niet in CNM. De *relatieroltrap* (Barker, 2018) van ontmoeten, daten, seks, verking, samenwonen, trouwen, kinderen en pensioen gaat voor CNM-relaties nog vaker niet op dan voor monogame heterorelaties.

De termen open relatie, polyamorie en CNM/ENM worden vaak inwisselbaar en niet strak gedefinieerd gebruikt. De afspraken die partners

met zichzelf en onderling hebben, verschillen hemelsbreed, dus vragen naar hoe iemand diens CNM doet is vaak helpend om de beleving van de cliënt(en) te begrijpen.

Daten en scharrelen, waarbij iemand uitgesproken niet exclusief verbonden is aan één partner, worden vaak niet meegenomen in het nadenken over en zorg bieden aan CNM'ers. Hoewel veel mensen uitgesproken niet exclusief daten en die geleefde praktijk dus ook consensueel non-monogaam is, is het uiteindelijke doel van daten toch vaak het vinden van één partner. Daarmee ontbreekt de ideële of diepgevoelde drijfveer die CNM lijkt te kenmerken. Tegelijkertijd is *solopolyamorie*, waarin het individu zichzelf als primaire en belangrijkste relatie ziet, een valide relatiekeuze die vaak grondig doorvoeld is. Romantisch-seksuele contacten kunnen belangrijk zijn, maar zijn voor solopoly's niet leidend in hun levenskeuzes.

Een nieuw vocabularium

Taal emancipeert. Een woord benoemt een fenomeen en daarmee wordt het verankerd in ons gezamenlijke bewustzijn. In een non-monogaam bestaan komen gevoelens en situaties naar boven waar in het monogame discours geen woorden of concepten voor zijn. Neologismen en teruggenomen woorden zijn daarom belangrijk: ze valideren het bestaan van relaties en belevingen die door de buitenwereld regelmatig niet gezien of zelfs ontkend worden. Daarom volgt hierna een greep uit de meest gebruikte CNM-woorden, ter illustratie van de geleefde ervaring.

Hoewel het niet het tegenovergestelde van jaloezie is, wordt *compersie* (of *medeliefde* of *jalief*) wel vaak zo neergezet. Zoals Marie Thouin (2024) het recent mede voor de *Springer nature encyclopedia of sexual psychology and behavior* omschreef, gaat compersie over de waaier aan positieve emoties die een persoon voelt bij de gedachte aan diens partners buiten-relationale romantische of seksuele contacten. Compersie heeft ook betrekking op de houding, gedachten en handelingen die uit die positiviteit voortkomen. Thouin benoemt specifiek ook dat compersie zich vanaf daar laat toepassen op vele vormen van mede blij zijn voor een ander en het gunnen van geluk aan een ander.

Lang werd compersie gezien als de heilige graal van polyamorie en werd *jaloezie* gezien als iets om overheen te komen: gevoelens van onzekerheid over het zelf of over de relatie(s), rouw en verdriet, tekort of afgunst, werden geïndividualiseerd. Met het omarmen van het hechtingsperspectief (onder andere door Jessica Fern (2020) en Rhea Darens (2019)) in CNM en door het onderzoek van Thouin wordt duidelijk dat

zowel moeilijke gevoelens over een CNM-situatie als gunnende gevoelens naast elkaar kunnen bestaan. Thouin laat zien dat compersie niet een doel op zich is, maar een sensatie die vaker opkomt als de omstandigheden op individueel niveau, maar zeker ook op relationeel en sociaal niveau, goed zijn.

Partner A naar partner B: 'Ik wil het je zo graag gunnen, want ik zie dat je zo gelukkig van hem wordt en daar geniet ik ook weer van. Ik heb niks tegen [partner C], echt niet. Tegelijkertijd voel ik een baksteen in m'n buik, voel ik me ook zo afgewezen en ben ik zo bang dat ik niet voldoe, dat die ander zo veel knapper en slimmer en sexyer is dan ik. Ik snap wel dat mijn verleden [met onveilige hechting] daar een rol in speelt en dat doorzien scheelt wel. Maar dat onze gezamenlijke vrienden dan afkeurend zijn over onze polyamorie, maakt het moeilijker voor me als ik alleen thuis ben terwijl jij bij hem bent.'

Zoals we in families spreken over ooms en tantes, of in vriendschappen over *besties* en kennissen, vragen de banden in CNM om eigen omschrijvingen. De partner van je partner had in het Nederlands misschien je schoonpartner kunnen heten, maar het woord *metamour* (meta-amour, en vaak afgekort tot 'mijn meta') blijkt in de praktijk voor veel mensen het best werkbaar. Met *nesting partner* wordt aangeduid dat iemand samenwoont (een nest heeft) met genoemde partner, zonder daarmee de aanname te voeden dat deze partner de hiërarchische top van alle relaties bezet. *Polycuul* (naar molecuul, gebruikt als 'we waren met de hele polycuul naar het festival') is een veelgebruikt woord voor het netwerk van partnerschappen. Zoals in een uitgetekende molecuulstructuur verschillende punten op verschillende wijzen verbonden zijn met elkaar, kunnen de verhoudingen tussen significante relaties op dezelfde manier uitgetekend worden. Het woord erkent de band die door woorden als vriendschap, partner, netwerk of familie niet goed gedekt wordt.

Paradigmaverschuiving

De keuze voor een CNM-bestaan vraagt voor de meeste mensen om een paradigmaverschuiving. Waar *mononormatief*, dus zoals volgens de monogame norm, vaak een significant deel van de emotionele veiligheid tussen partners wordt gebouwd op (het vertrouwen in) romantische en seksuele exclusiviteit, valt die (schijn)veiligheid weg in bewust gekozen non-monogamie.

Partner D naar partner E: 'Ik weet gewoon niet meer wat onze relatie dan nog betekent. Als je zegt dat je een relatie wilt met een ander, dan lijkt dat veel te veel op wat wij hebben. Het komt te dichtbij, het is anders dan wat we doen als we naar de parenclub gaan.'

Voor veel mensen is dat een hobbelig ontleerproces van jaren, ook wanneer iemand toegewijd is aan een CNM-bestaan of het diep intrinsiek voelt als een geaardheid. Vragen omtrent zelfwaarde, identiteit, inleven in de ander en zorgzaamheid uiten, keuzevrijheid leren voelen en daar vervolgens ook verantwoordelijkheid voor nemen, hebben allemaal aandacht nodig. En het antwoord is niet eenduidig, er is geen *one size fits all*, hooguit *one size fits some*.

Dit proces is uiterst leerzaam en voelt vaak bevrijdend. Tegelijkertijd kan het ontleren van opgelegde normen veel stress opleveren. Jessica Fern heeft het in haar veelgeprezen boek *Polysecure* over polyamoreuze oerpaniek (2020, pp. 231-238): een gevoel van vallen zonder bodem, doodgaan zonder te sterven, wanneer een partner echt niet zeker meer weet of het nog wel oké, veilig, vertrouwd, zeker is in de relatie. Monogaam relatieadvies schiet hierbij tekort, want in de hitte van de stress besluiten 'dat we nu maar weer monogaam zijn' is vaak geen oplossing voor het onderliggende probleem. Er is geen verwerking van de beleefde moeilijke situaties en gevoelens, en het CNM-verlangen bij (een van) de partners is ook niet per se weg. Dus ook al kopen de partners er wat tijd mee, de werkelijke paniek gaat er niet van liggen.

Als je een koppel in de kamer hebt waarbij een of beide partners deze oerpaniek hebben, of heel acute hechtingspijn, of welk woord je er ook voor gebruikt, kan het aanlokkelijk zijn om de situatie vanuit mononormativiteit te benaderen. Behouden wat er is, de situatie versimpelen, dus die andere relatie(s) moet(en) verbroken worden. Zeker wanneer de casus opduikt van één partner die graag CNM leeft en de ander daar niet voor voelt, lonkt het. Vanuit ons culturele referentiekader associëren we monogamie met veiligheid en stabiliteit.

Vertraging, schrijft Fern, is vaak belangrijk, zeker wanneer de paniek ontwrichtend voelt en er tegelijkertijd ook andere partnerschappen in het spel zijn. Dat kan op verschillende manieren: door andere partnerschappen stabiel te houden en niet verder uit te breiden in intensiteit, frequentie en diepgang, of door romantiek en seksualiteit in andere relaties op een lager pitje te zetten (Fern, 2020). Hier ligt een notie van samenwerking aan ten grondslag met de rest van de polycuul, want eenzijdig beslissen 'dat ik nu twee maanden onze relatie in de ijskast zet omdat ik mijn andere relatie wil verstevigen', kan weer hechtingskwetsuren veroorzaken in de andere relaties. Vertraging vraagt dus om overleg en

begrip van de partners buiten dit koppel, en die hebben dat helaas niet altijd te geven.

Rhea Darens benoemt daarbij dat een nieuwe partner veilig of onveilig kan voelen als metamour. Ziet die nieuwe partner de bestaande relatie wel, houdt diegene er rekening mee, en is diegene aan boord met CNM? (Darens, 2019). Wanneer dat niet het geval is, en de nieuwe partner in ontkenning leeft of in afwachting van een uiteindelijk monogaam eindpunt, is dat vaak een bron van conflict in het huidige partnerschap.

Partner F naar partner G: 'Maar [partner H] heeft gezegd dat hen eigenlijk liever monogaam met je wil zijn. En ik merk het aan alles. Hen wil me niet ontmoeten, je kan het bij hen niet over mij hebben, het is alsof ik niet besta voor hen! Vind je het gek dat ik niet blij ben met hoe het gaat en telkens overstuur ben als je hun naam noemt?! [Partner I] erkent jou wel, en ik zou ook nooit met iemand omgaan die jou niet erkent.'

Dit bevraagt de loyaliteit van de schakelpartner (zie hierna). Een coöperatieve houding bij alle betrokkenen lijkt een basisvoorwaarde voor een vervullend CNM-bestaan.

Specifieke aandacht hebben we te besteden aan *schakelpartner(s)* of *scharnierpartner(s)* of *hinge*, degene(n) die twee (of meer) betekenisvolle relaties hebben en daarmee de kans lopen zich tussen twee vuren in te voelen (Darens, 2019). Stilstaan bij hoe de huidige stress voor diegene is – in welke ontzettend moeilijke situatie diegene zit wanneer diens meerdere relaties een stresspunt zijn in deze relatie, hoeveel schuld en schaamte en ook boosheid en verdriet diegene kan hebben – is belangrijk om de nodige vertraging werkelijk gedragen te maken. De realiteit is dat we meestal niet alle betrokkenen van een *V-verhouding* (dus twee relaties tussen drie mensen) samen in onze praktijk krijgen. Meestal zit er een koppel voor ons. We hebben dus als begeleiders de andere betrokkenen actief in gedachten te houden en soms te representeren, om het systeem van relaties en de positie van de schakelpartner(s) recht te doen.

Wanneer emotioneel hoogoplopende situaties minder vaak voorkomen, ontstaat er ruimte om te bespreken wat er precies zo moeilijk en pijnlijk is geweest, zonder dat partners te pas en te onpas uit hun Window of Tolerance schieten. Vaak zie ik dat er rouw is over bepaalde relatie-belevingen die niet exclusief (meer) blijken te zijn: dat ene restaurantje waar we die speciale avond hadden maar waar mijn partner nu ook met een ander is geweest, het samen beoefenen van een sport, (bepaalde soor-

ten) seks, het delen van emotionele kwetsbaarheden, enzovoort. Maar soms ook het verlies van een bepaalde polyamoreuze relatiesituatie:

Partner J tegen partner K: 'Ik heb ontzettend genoten van jouw relatie met [onze buurman]. De kinderen die gewoon naar binnen renden, de vanzelfsprekendheid van samen avondeten, die gezamenlijkheid. Dat hij het heeft uitgemaakt en is verhuisd, is voor jou natuurlijk hartverscheurend, maar ook ik heb een gemis.'

Bij alle mogelijke rouw stilstaan is nodig om te zien wat deze twee mensen werkelijk verbindt. Partners hebben opnieuw, of misschien voor het eerst, te ontdekken wat hun relatie waardevol en eigen maakt. Partners vinden hierin een gedeeld, veilig gevoel van *trouw*, dat een ander fundament heeft dan exclusiviteit. Ze bouwen aan een verbinding van vertrouwen waarin verwachtingen en verlangens explicieter worden uitgesproken.

Daarnaast werpt de paradigmaverschuiving die CNM teweegbrengt, vaak ook veel andere vragen rondom identiteit en zingeving op: Hoe hetero en/of cisgender ben ik eigenlijk? Wat betekent het woord 'familie' voor mij? Wat vind ik van het werk dat ik doe? Welke omgangsvormen passen werkelijk bij mij? Ik zie veel cliënten door hun CNM-exploratie veel aanpassingen maken op andere levensgebieden.

Interafhankelijkheid en netwerkdenken

Het begrip *interafhankelijkheid* lijkt hierin de sleutel te vormen. We zijn ieder immers afhankelijk van allerlei gigantische onzichtbare structuren, zoals onze voedselvoorziening, het internet, (on)gereguleerde zorg. Als we dat combineren met dat we ieder een eigen actor zijn met onze eigen krachten en onhebbelijkheden, overbruggen we de fictieve dualiteit van afhankelijk versus onafhankelijk.

In ons relationele leven leunen we vaak even in op anderen, en leunen anderen even in op ons. We staan ieder op onze eigen voeten, de zwaarte van ons gewicht dragen we zelf, maar we torsen niet heel onze eigen ballast alleen. In gehechte partnerschappen doen we dit bij uitstek en zijn we bereid om elkaar te helpen. CNM daagt het individu uit om die hulp gericht te vragen, het risico op een eventuele afwijzing te omarmen, en de kwetsbaarheid van hulp vragen op meerdere plekken te leren doen. We leren erop te vertrouwen dat onze vraag wordt gehoord, dat er een oprecht antwoord op komt en dat dat echte antwoord een teken is van de veilige band.

Partner L naar partner M: 'Wanneer jij wilt dat ik mijn verdriet laat zien en eerlijk ben, moet ik eigenlijk eerst eerlijk zijn naar mezelf, en toegeven dat het op dit moment helemaal niet zo goed met me gaat. Ik vind dat allemaal al zo spannend en dan ook nog om hulp vragen ... Dat doe ik bij mijn andere partners en dates ook niet. Maar ik snap ook dat je me dan emotioneel niet kunt bereiken, dat je je buitengesloten voelt en dan paniekerig jaloers bent wanneer ik ga daten met anderen.'

CNM vraagt van het individu om intentioneler, liefst ook meer expliciet afgestemd, op zichzelf en op anderen te bouwen. Voor velen is een duurzaam CNM-bestaan een toewijding aan het ontmantelen van beperkende overtuigingen, het verzachten van eigen hechtingspijnpunten en het gaan doorzien van het eigen wereldbeeld of interne werkmodel. Wat mij betreft is dan ook een van de weinige voorwaarden waaraan iemand moet voldoen om tot een vervullend CNM-leven te komen: gecommiteerd zijn aan introspectie en willen leren waarnemen wat er onder de reactiviteit, in de gevoelsbeleving, gebeurt. Die gevoelslaag is natuurlijk waar we alle mensen in relatiebegeleiding toegang toe proberen te verschaffen, ongeacht hun relatiestijl. Wederzijds kwetsbaar delen over emoties leidt immers tot verbinding.

Veiligheid en vertrouwen met elkaar leren is niet optioneel: het is een basisvoorwaarde om CNM duurzaam mooi te maken. De realiteit is voor enthousiaste, 'verse' CNM'ers soms ontvullend. De nieuwe ervaringen zijn verrukkelijk, maar er is niet altijd voldoende tijd om alle avonturen met zowel de nieuwe partner, de bestaande partner als zichzelf te verwerken. Het is dan behulpzaam om ons het adagium te herinneren dat alles wat de moeite waard is, het wachten waard is (Easton & Hardy, 2017). Vertragen brengt ons verder dan vanuit *schaarstedenken* alles maar te pakken wat we pakken kunnen. Zo kan het aantrekkelijk zijn om na drie ontmoetingen een verliefdheid na te jagen omdat we vrezen iets unieks te verliezen, terwijl we eigenlijk vooral op zoek zijn naar meer aandacht en bevestiging. Soms wil een partner niet overleggen over afspraakjes met anderen 'want ik mag nu eindelijk ook eens iets voor mezelf en jij mag mij niet beperken'. Andere keren zie ik een partner schipperen tussen diens geëmotioneerde geliefden, tot aan de rand van een burn-out, in de eenzame hoop zelf geaccepteerd te worden in het eigen CNM-verlangen.

De balans tussen individueel proces en gezamenlijk proces is een voortdurend zoeken: welk probleem is van ons samen, en welk probleem is van mij of van jou? Overduidelijk is dat individuen hun verantwoordelijkheid voor hun eigen gevoel en hun geluk moeten nemen. Het ophangen van ons levensgeluk aan het hebben van één Ware Liefde is immers niet meer mogelijk. Tegelijkertijd heeft het handelen van onze partner(s)

invloed op ons. Vraagstukken rondom hechting versus individuele zelfredzaamheid, zelfregulatie en co-regulatie, veiligheid en flexibiliteit, zijn zeker in de eerste jaren van de CNM-keuze aan de orde. Later komen ze in golven soms opnieuw voorbij, meestal bij levensgebeurtenissen of significante nieuwe partnerschappen. Het ontdekken wat zorgzaam met elkaar omgaan precies betekent voor een individu en in een netwerk van geliefden, is geen sinecure.

Minderheidsstress

Tijdens het NVRG-congres in maart 2024 gaf ik een korte lezing over polyamorie en CNM. Na afloop vroeg (afzwaaiend) redacteur Albert Neeleman me of ik voor dit vakblad een artikel wilde schrijven. Natuurlijk voelde ik me vereerd, want vanzelfsprekend wil ik meer zorgprofessionals laten kennismaken met de doelgroep aan wie ik me heb verknocht! Maar ik hoorde mezelf ter plekke en ook in de mailwisseling later, meermaals checken of Albert wel zeker was van zijn zaak. Dat was hij, ik ging aan de slag, en nu zijn we hier.

Mijn weifeling is op veel manieren te verklaren. Een dosis *imposter syndrome* is mij als queer en neurodivergente millennial, gesocialiseerd als vrouw, niet vreemd. Maar na een poosje beseftte ik dat deze aanvallende twijfel precies een onderdeel is van waar polyamoristen en andere CNM'ers tegen aanlopen.

Wetend dat elke representatie van CNM impact heeft en het beeld dat de lezer van alternatieve relatievormen heeft kan veranderen, voel ik druk. Ik moet polyamorie, open relaties en andere non-monogamieën goed representeren en ze zowel grondig als niet te intellectueel, en daarmee te weinig doorvoeld, laten overkomen. Ik zie mezelf zoeken naar de juiste toon: niet te positief, want dan klinkt het evangeliserend, maar ook niet te veel nadruk op de moeilijkheden, anders lijkt CNM een probleem in plaats van een prachtige realiteit. En sowieso wil ik zo genuanceerd mogelijk zijn, om credibiliteit bij de lezer te kweken en zoveel mogelijk mensen in mijn gemêleerde gemeenschap recht te doen. Daarbij wil ik voorkomen dat het oversekst overkomt, want door de seksuele mogelijkheden van CNM heeft seks daarin een andere plek dan in monogamie. Tegelijkertijd is seks, seksualiteit en seksueel onderzoek voor velen een belangrijk onderdeel van hun CNM-ervaring, dus ga ik seks volledig uit de weg, dan honoreer ik indirect onze culturele seksnegativiteit.

Deze druk om het allemaal precies goed te zeggen vanuit een verlangen om serieus genomen te worden, niet veroordeeld en zo goed mogelijk begrepen, kunnen onze cliënten ook voelen. Als ze in hun dagelijks leven

überhaupt al transparant kunnen zijn over hun relatiekeuzes, moeten zij vaak een positief uithangbord van hun relatievorm zijn. Elke strubbeling zal immers toegekend worden aan hun CNM-leven. Dit maakt dat zij minder spreken over de moeilijkheden die zij ervaren in hun relaties, minder klankbord en reflectie krijgen, en daarmee potentieel langer met problemen blijven rondlopen. Zowel Roodsaz (2022) als Thouin (2024) noemt oordelen van de omgeving en omgaan met stigma als grote factoren waar CNM'ers mee moeten omgaan en die voor stress zorgen.

In de stromende rivier van normen, gedachten en structuren over hoe het leven hoort te zijn, betekent stilstaan om ons af te vragen hoe we ons er zelf over voelen, al een daad van weerstand. Het water van het onuitgesprokene trekt aan ons, wil ons weer meevoeren, en het vraagt veel kracht om te blijven staan, laat staan om een andere richting uit te lopen. Vragen stellen bij de monogame norm levert al frictie op. Die frictie voelt een CNM'er in zichzelf. Diegene vraagt zich af of hen wel normaal is, misschien de enige is die dit denkt, of zo'n non-monogaam verlangen hebben en zelfs zo willen leven wel mag. Maar die frictie is er natuurlijk ook in de buitenwereld: tussen individu en partner(s), in de bredere sociale omgeving en met de maatschappelijke inrichting. Veelgehoorde opmerkingen als 'het is een fase, je komt de Ware nog wel tegen', 'dat hoef ik van jou allemaal niet te weten', 'dat is overseks' of 'je roept problemen over jezelf af' bevestigen: wat jij doet is niet goed en onwelkom. Zowel uitgesproken als onuitgesproken uitsluiting komt veel voor.

Zoals gezegd komt CNM leren leven vaak met hobbels, dus het is invoelbaar dat ook wij als zorgprofessionals geneigd zijn CNM als een oorzaak van de problemen te zien. Niettemin is het van belang dat wij de keuze voor CNM niet zomaar in twijfel trekken. De analogie van dat we bij moeite met ouderschap vrij vlot tegen de ouders zouden zeggen dat zij hun kinderen dan maar moeten afstaan of beter niet hadden gekregen, illustreert hoe oneerbiedig het is om een belangrijke levenskeuze als deze af te wijzen.

Community, gemeenschap, of: steeds meer samen

Monogamie ontleren, onszelf leren kennen en alternatieve relatievormen ontdekken is dus een uiterst kwetsbaar en zoekend proces. Een CNM-bestaan is niet frivool of makkelijk. Het is niet zo dat als je gedoe hebt aan de ene kant, je lekker naar de ander kan. Rahil Roodsaz' veldwerk naar Nederlandse polyamoristen heet niet voor niets *The 'hard work' of polyamory* (2022). Het hiervoor genoemde stigma maakt het vaak lastig om met vrienden, familie, collega's, te spreken over hoe het nu werkelijk

gaat in onze CNM-relatie(s). Tel daarbij op dat waarheidsgetrouwe media-representaties van CNM nog steeds schaars zijn en de eenzaamheid is compleet, terwijl je net zou verwachten dat CNM'ers zich uiterst verbonden zouden voelen!

Precies hierom is het opzoeken van gelijkgestemden voor CNM'ers een belangrijke steunpilaar. Wanneer de normatieve stroom van monogamie zachter staat en we herkenning bij elkaar vinden, erkenning krijgen voor hoe we leven en voor wat we voelen, ontspannen we. Naast zelfregulatie en co-regulatie met de partner, vindt in de CNM-community interregulatie plaats. Daarbij maakt contact met anderen die vergelijkbare maar toch net andere keuzes maken dan wijzelf, dat we onze eigen keuzes gericht en met meer vertrouwen kunnen maken. Niet voor niets benoemt Thouin (2024) community als belangrijke voorwaarde voor compensatie. Het is een van de pilaren waarop we steunen en kunnen bouwen.

Voor mij is CNM-gemeenschap bouwen de manier waarop ik bij relatiebegeleiding terecht ben gekomen. Het organiseren van De Meerminners, community voor non-monogamisten, is voortgekomen uit mijn eigen behoefte me niet meer alleen te voelen. Toen ik met CNM begon, had ik niet kunnen weten dat ik een nieuwe bron van eenzaamheid zou aanboren. Die eenzaamheid bleken andere CNM'ers ook te voelen. Niet voor niets is de slogan van De Meerminners 'je bent niet de enige'. Ook nu, twaalf jaar later, vormt gelijkgestemdheid een simpel doch doeltreffend medicijn. Hoewel iedereen gebaat kan zijn bij relatiehulp, raakt groepssteun en uitwisseling aan een ondergesneeuwde hechtingslaag, waarvan het belangrijk is dat we onze cliënten erop wijzen. De evenementen-agenda van het online polyamoriemagazine *Pluk de liefde* is hierbij van grote hulp.

Wat wij als begeleiders kunnen doen

In de recent gepubliceerde *Verkenning BI+ mensen en relatiediversiteit* van BI+ (Hermesen & Verlee, 2024) staan verschillende aanbevelingen ter bevordering van relatiediversiteit. Wat participanten niet benoemden – ik vermoed omdat ze zichzelf de mogelijkheid nog niet hebben toegestaan – is (relatie)zorg die goed aansluit. Vanuit de recent opgerichte Groot Hart Groep willen we relatiehulp en andere geestelijke gezondheidszorg CNM-inclusiever maken. Hulp die minder dan de reguliere ggz opgebouwd is vanuit een mononormatief kader van hoe een leven en relaties goed verlopen, maar meer vanuit keuzevrijheid, instemming en afstemming, en een zorgzame houding naar elke betrokkene, of die nu meer monogaamgericht of CNM-gericht is.

Om CNM'ers te ondersteunen bij hun onderzoek zonder hen een richting in te duwen, geef ik hierbij enkele handvatten. We doen er goed aan onze eigen aannames over relaties onder de loep te nemen: Wat vinden we een 'goede' relatie? Wat betekenen 'trouw', 'commitment' en 'exclusiviteit' voor ons? Onze normen hierover hebben we los te laten en we gaan focus leggen op wat ons eigen waardesysteem ons zegt over gelijkwaardigheid, individuele expressie van liefde en seksualiteit, eerlijkheid en transparantie, enzovoort. Ons inleven in non-monogamie vraagt tijd en aandacht, ook buiten onze sessies en collegiale momenten (supervisie, intervisie) om. Dat betekent dat we ons inlezen over relatiediversiteit en daarmee onvermijdelijk ook over gender- en seksuele diversiteit. Dat zegt niet dat we alles van elke ander vooraf moeten weten; een humanistische, nieuwsgierige blik brengt ons ver. Immers, het verkennen van de beleving van een cliënt is een intrinsiek onderdeel van ons vak. Tegelijkertijd is het van belang ons eigen leerwerk omtrent minderheden te doen. We willen die eerder benoemde *respectability politics* niet in de hand werken door stigmatiserende vragen te stellen ('Is het voor de seks?' of 'Maar ben je dan nooit jaloers?'), te vlotte aannames te doen ('Dat moet vast ingewikkeld zijn' of 'Dat is maar voor weinig mensen weggelegd') of niet door te vragen omdat we denken CNM wel te begrijpen ('Polyamorie is dat je twee partners hebt'). We willen voorkomen dat onze cliënten ons moeten voorlichten en dat zij ons door onze eigen paradigmaverschuiving heen gaan helpen, of nog erger, dat zij ons moeten overtuigen van hun bestaansrecht. Een vruchtbaar resultaat van ons inlezen, is dat we CNM-mijlpalen doorleefder meevieren wanneer we de significantie van die mijlpalen beter begrijpen! Zaken als dankbaarheid van de schakelpartner voor de band tussen de twee metamours, het moment dat de hele polycuul aanwezig is op een verjaardag, de eerste keer dat een partner het diens lief echt kon gunnen om een avontuur met een ander aan te gaan ... Het zijn momenten die we dan kunnen valideren voor de emotionele grootsheid die ze dragen.

Omdat we niet alleen werken op de hechtingslaag van de partner(s), maar ook met ieders veranderende wereldbeeld, kan het helpend zijn om trajecten minder lineair in te steken. Er kunnen zich met regelmaat situaties en emoties voordoen die zowel de partners als wij niet zagen aankomen. Ik hoor vaak van cliënten dat alleen al weten dat er een vangnet van relatiebegeleiding is, een steunende factor is op hun CNM-pad. De intensiteit en vraagstellingen komen in golven. Daar kunnen we onze begeleiding op instellen: minder een traject met een kop en een staart, en meer als een hechtingsband, een veilige haven om naar terug te kunnen keren. Ook hier speelt vertraging een rol: het vraagt meer tijd en flexibiliteit om telkens weer in onafheid tot kwetsbaarheid, begrip en verbinding te

komen. Daarnaast kunnen wij cliënten wijzen op het belang van gelijkgestemdheid en gemeenschap. Een deel van de strubbelingen die CNM'ers ervaren ligt niet aan hun relatiedynamiek, maar aan een onwetende of afwijzende omgeving en een wereld die niet voor CNM'ers is ingericht. We kunnen onze cliënten wijzen op deze laag van minderheidsstress en het belang van gemeenschap. Communityevenementen zoals praatgroepen en borrels, zijn in mijn ogen een belangrijk onderdeel van emancipatie en bekrachtiging.

We hebben onze framing van hechtingsverlangens onder de loep te nemen. Gebruikelijke hechtingsvragen kunnen bijvoorbeeld zijn 'weten dat je er altijd voor me bent' of 'dat je nooit bij me weg zou gaan'. In CNM-situaties hebben we met nuance naar deze (overigens zeer begrijpelijke) hechtingsvragen te kijken. Want wanneer een partner bij een andere geliefde is, is die even niet direct bereikbaar. Vaak is dat op zich al een aanleiding voor oerpaniek. We ondersteunen cliënten hierin door de hang naar schijnveiligheid te vertragen en vanaf daar uit te nodigen tot een gebalanceerde eigen en gezamenlijke verantwoordelijkheid: 'Ben je transparant naar me als je intenties veranderen?' 'Kan ik ervan op aan dat je mij altijd meeweegt in je beslissingen en je me vertelt hoe je ertoe bent gekomen?' 'Kan ik erop vertrouwen dat je weer terugkomt?' Stuur op vertrouwen in de band tussen de partners, niet op (schijn)vertrouwen in de relatievorm en mononormatieve romantische ideaalbeelden. Daarbij kan ik van harte aanbevelen de rol van seks niet groter (of kleiner) te maken dan die is. Hoewel seks(uele voorkeur, gerichtheid, experiment) met regelmaat een belangrijk onderwerp is in CNM-relatiebegeleiding, is het net als in monogame situaties vaak een teken dat er in de emotionele verbinding ruis is die op seks wordt afgewenteld.

Als laatste, maar zeker niet onbelangrijk, is het nodig onze publieke uitingen inclusief te maken naar verschillende relatievormen. De simpelste ingreep die direct op ieders website kan, is: 'Partners zijn welkom.'

Tot slot

Partners in een CNM-relatie doen een onderzoek met elkaar dat vaak buiten onze gezamenlijke taal valt. Als begeleiders zijn wij toeschouwers van de intimiteit die het bouwen van een nieuwe taal, met kloppende woorden en diep doorvoelde emoties, met zich meebrengt. Partners helpen groeien naar een veilige hechting die verder reikt dan één partnerschap vult me met diepe dankbaarheid. Het besef dat we interafhankelijk van elkaar zijn, resulteert in een groot gevoel van verbinding; met onszelf, onze partner(s), onze intieme vriendschappen, kinderen, omgeving, en

meer. Mijn hoop is dat ik dit gevoel van verwondering voor de moed en creativiteit van CNM'ers aan de lezer heb overgebracht, zodat CNM in onze spreekkamers welkom is, hulp kan krijgen en gevierd wordt.

Roos Reijbroek MA (zij/elk) is relatiebegeleider voor non-monogamisten bij De Vrije Ruimte, initiatiefnemer van De Meerminners, community voor non-monogamisten, en bestuurslid van de Groot Hart Groep, de beroepsvereniging voor professionalisering van open relatiezorg. Ze is aanvullend getraind in EFT en werkt vanuit een intersectionele insteek. E-mail: roos@devrijeruimte.coach

Referenties

- Barker, M.J. (2018). *Rewriting the rules – an anti-self help guide to love, sex and relationships* (2nd ed.). Routledge.
- Darens, R. (2019). *Een open relatie: niet voor watjes – Over (on)veiligheid in de liefde*. Garant Uitgevers.
- Easton, D. & J. Hardy (2017). *The ethical slut* (3rd ed.). Ten Speed Press.
- Fern, J. (2020). *Polysecure*. Thornapple Press.
- Hauptert, M.L., Gesselman, A.N., Moors, A.C., Fisher, H.E., & Garcia, J.R. (2017). Prevalence of experiences with consensual nonmonogamous relationships – Findings from two national samples of single Americans. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(5), 424-440.
- Hermesen, D., & S. Verlee (2024). *Verkenning bi+mensen en relatiediversiteit*. Bi+ Nederland.
- Pérez-Cortés, J.C. (2023). *Relationship anarchy – Occupy Intimacy!* (2nd ed.). Onafhankelijk uitgegeven.
- Roodsaz, R. (2022). The 'hard work' of polyamory – ethnographic accounts of intimacy and difference in the Netherlands. *Journal of Gender Studies*, 31(7), 874-887.
- Sheff, E. (2016). *When someone you love is polyamorous – Understanding poly people and relationships*. Thorntree Press.
- Thouin, M. (2024). *What is compersion? Understanding positive empathy in consensually non monogamous relationships*. Rowman & Littlefield.