

‘Ik heb recht op seksuele vrijheid, net als alle vrouwen’

**Marith (30) gelooft niet in monogamie, maar ook niet in vreemdgaan. Dus gaat zij samen met haar vriend op seksavontuur. Swingen, heet dat, en ze is dolgelukkig met deze leefstijl.**

De vrouw sloeg haar armen om de gespierde schouders van mijn vriend Duncan. Op datzelfde moment pakte haar man – donker haar, lichte ogen en een ontwapenende glimlach – mijn heupen vanachter vast, en trok me tegen zich aan. Mijn billen raakten zijn kruis, en samen bewogen we op de maat van salsaklassieker ‘Lambada’. Vanuit mijn ooghoek zag ik Duncan hetzelfde doen bij de vrouw. We dansten verder, allebei met een ander. Maar zonder elkaar een moment uit het oog te verliezen. Na een tijdje wenkte Duncan me en nam me apart. “Ik heb gevraagd of ze straks met ons mee-gaan. Is dat oké?” Dat leek me een puik plan, dus knikte ik. Duncan kustte me en keek toen begerig naar de vrouw, zij naar hem. Ze was bijzonder knap: slank, met ronde borsten en krullen. Ik voelde me trots. Ook toen hij naar de vrouw toe liep, haar gezicht vastpakte en haar zoende. Het is voor veel mensen onvoorstelbaar, maar ik vind het opwindend mijn geliefde af en toe vanuit een ander perspectief te zien. Door de ogen van een derde, als de aantrekkelijke man die hij is. In het dagelijks leven vergeet ik dat soms. Op zo’n moment voel ik me meer dan ooit met Duncan verbonden. Een uur later liepen we met z’n vieren de discotheek uit, hielden

een taxi aan en stapten in. Het werd een avond om nooit te vergeten.

**POLYAMOUREUZE RELATIE**

Ik geloof niet in tot de dood ons scheidt. Op dit moment is monogamie, met name vreemdgaan, een hot topic door de populariteit van relatie-therapeut Esther Perel. Door haar boek en podcast zijn we relatievormen en alles wat daarbij hoort opnieuw gaan bekijken. Ik zie in mijn omgeving dat mensen steeds vaker kiezen voor niet-traditionele relatievormen. Zo wint de polyamoureuze relatie (het hebben van meerdere geliefden) de laatste jaren terrein. Toch heb ik het gevoel dat er nog een taboe op rust. Als je als vrouw roept dat je niet in monogamie gelooft, krijg je het soms zwaar te verduren. Hoer, slet, een slechte vrouw, je zou van alles zijn als je graag geniet van meerdere partners tegelijkertijd. Mij raakt het niet meer. Ik heb, net als alle vrouwen, recht op seksuele vrijheid en probeer hier ook open over te zijn. Daarbij stuit ik vaak op nare reacties. Aan een collega biechtte ik onlangs op dat ik swing. Zijn reactie: ‘Gatverdamme!’ Veel mensen moeten niet denken aan swingen, en menen te weten hoe onappetijtelijk de gemiddelde ‘swinger’ →

eruitziet. Onterecht. Dik, dun, hoog- of laagopgeleid, blond, donker, wit, zwart, swingers komen in alle vormen, kleuren en maten.

## EXCLUSIEVE PRIVÉPARTY'S

Een partnerruil kan spontaan ontstaan – wat mijn voorkeur heeft. Maar liefhebbers vind je ook op de site Swingers Date Club – een datingsite voor swingers – in parenclubs of op erotische feesten. En dan heb je nog de exclusieve privéparty's op adembenemende locaties. Ik ben overal geweest, voor mijn werk als journalist en voor de lol. Een tijd geleden werd ik uitgenodigd voor een boottocht, met een groep swingers. Nu hoeft je niet te denken dat we al seksend de Amsterdamse grachten onveilig maakten. Nee, de dag begon onschuldig, met een drankje, een hapje en leuke gesprekken. De sloep zat vol met ambitieuze, interessante mensen, die er nog aantrekkelijk uitzagen ook. Als Nederland hén zou zien, zou het beeld van 'de swinger' veranderen. Maar zij piekeren er niet over uit de kast te komen. Want swingen is taboe: voor mannen én vrouwen. Luc was de gastheer. Zijn Société X party – waar de vrouwen lingerie dragen, en de mannen maatpakken – wordt elke editie populairder. (Ruilen of seksen is op zo'n avond geen must. Gewoon je ogen uitkijken kan ook.) Maar dat er steeds meer geïnteresseerden bij komen, betekent niet dat het beeld van swingers verandert. Luc: "Sommi-

ge mensen durven niet eens bij ons te komen eten, omdat ze verwachten dat we direct meer willen. Maar hallo! Wij doen het niet met iedereen. We zijn juist selectief." Een aantrekkelijke 31-jarige advocate vult aan: "Het blijft jammer dat we vaak veroordeeld worden. Waarom? Omdat we genieten van onze seksualiteit, sámen met onze partner?"

De dag eindigde overigens een stuk minder onschuldig. Na de boottocht zijn wij meegegaan naar de afterparty. Daar ging het helemaal los. Wij hadden een trio met de advocate.

## EERLIJK EN OPEN

Dat mensen slecht zijn in monogamie, lijkt mij een understatement. Ik begrijp niet waarom wij onszelf zo pijnigen. Ik merk dat ik heel eerlijk en open ben, omdat alles bij ons bespreekbaar is. Volgens seksuoloog Mandy Ronda gaan we steeds meer vreemd. "Vreemdgaan is met de komst van internet en sociale media makkelijker geworden," legt zij uit. "Eerder moest je iemand letterlijk tegen het lijf lopen." Nu heb je Instagram, Tinder en Second Love. De mogelijkheden zijn talrijk. "Mensen die spanning missen in hun relatie, komen dus sneller in de verleiding dit buiten de deur te zoeken." Gevolg: het is een slagveld in relatie-land. Overspel is de grote boosdoener; een van de hoofdredenen om de relatie te verbreken. Per jaar lopen er in Nederland zo'n honderdduizend relaties op de klippen. Gek vind ik dat niet. Want onze behoeftes zijn enorm tegenstrijdig. We verlangen bijna allemaal naar geborgenheid, naar liefde. Maar we hebben op erotisch vlak ook behoefte aan spanning, aan avontuur. Dat   n persoon ons alles zou moeten geven, is niet realistisch.

## (S)EXPERIMENTEREN

Ik moet er niet aan denken: routineuze seks met   n man, voor eeuwig. Nooit meer de spanning ervaren van een nieuwe verovering. Omdat ik Duncan

niet wilde bedriegen, besloot ik mijn verlangens bespreekbaar te maken (iets dat ik iedereen aanraad – wat je fantasieën ook zijn). Na lang praten, besloten wij sámen op avontuur te gaan. Denk niet dat de rest vanzelf ging. We moesten regelmatig dealen met jaloezie, en bij onszelf ingesleten ideeën en gevoelens wegduwen: *no pain, no gain*. We zijn niet te hard van stapel gelopen en het pakte goed uit. Gelukkig zijn wij uit hetzelfde hout gesneden. We hebben dezelfde behoeften: we zijn beiden realistisch en nieuwsgierig. We willen blijven (s)experimenteren. Het is niet zo dat we wekelijks, of zelfs maandelijks, de hort op gaan. Maar wel zo af en toe, zodat ons vlammetje blijft branden. Een succesformule, die ons veel heeft gebracht: we zijn een team dat alles aankan, alles bespreekt, elkaar alles gunt, ook al is dit soms even slikken. We zijn bereid concessies te doen en we liegen niet tegen elkaar (behalve over kleine huiselijke zaken: "O, zat de vuilniszak vol? Helemaal niet gezien!"). En misschien wel het fijnste van alles: we kunnen uren napraten over onze belevenissen, wat een enorm positief effect heeft op ons seksleven samen. "Swingen kan je relatie een boost geven," erkent ook Ronda. "Meestal wordt er voorafgaand aan zo'n keuze duidelijk en open gecommuniceerd. En samen een spannende ervaring delen, kan de emotionele band versterken en het seksleven opkrikken." Ronda waarschuwt: "Maar experimenteer alleen met swingen als je relatie helemaal goed zit. Het moet een bonus zijn. Geen poging relatieproblemen op te lossen. Want dat werkt nooit." Daar ben ik het roerend mee eens.

## SAMEN OP SEKS AVONTUUR

Tijdens het swingen ben ik nooit jaloers. Swingen is gebaseerd op vertrouwen. Je geniet van iemands lichaam, maar respecteert dat de persoon bezet is. Aan landjepik doen,

# 'Samen een spannende ervaring delen, kan de emotionele band versterken en het seksleven opkrikken'

is niet de bedoeling. In het uitzonderlijke geval dat alles spontaan op zijn plaats valt, is sámen op seksavontuur het mooiste wat er is – vind ik. Onze intimiteit groeit door de partnerruil. Het levert veel op, en 'kost' niks. De seks met anderen is puur lichamelijk en brengt onze relatie niet in gevaar. Swingseks omschrijf ik ook weleens als 'pornoseks'. Tijdens het swingen wordt niet de liefde bedreven – urenlang getongd, gestreeld en nagepraat in elkaars armen. Wat w  l kan gebeuren als je vreemdgaat – of het met toestemming van je geliefde individueel buiten de deur doet. Swingen is voor veel mensen een ver-van-hun-bedshow. En gelukkig heus niet de enige mogelijkheid om je seksleven samen spannend te houden. Je moet je grenzen nooit overschrijden, maar als je het in bed leuk wil houden (op de lange termijn) kan het geen kwaad om je comfortzone een beetje op te rekken, zo nu en dan. Het spel Ultiem Verlangen spelen, een keer samen porno kijken of het doen op het toilet van een restaurant, kan ook al zorgen voor een ervaring. Zo lang je investeert in je seksleven en werkelijk commu-

niceert kom je samen een heel eind. Maar   n ding staat voor mij als een paal boven water: als je zin hebt in seks met 'derden' – en je geliefde niet kwijt wil – dan is swingen een mooie manier om 'buitenechtelijke seks' te hebben. V  el veiliger dan vreemdgaan.   

IN HAAR BOEK  
'(S)EXPERI-  
MENTEREN'  
BESCHRIJFT  
MARITH  
IEDEMA  
OPENHARTIG  
EN HUMORIS-  
TISCH HAAR  
ZOEKTOCHT  
NAAR DE  
IDEALE  
RELATIEVORM.

'Als je als vrouw roept dat je niet in monogamie gelooft, krijg je het soms zwaar te verduren'