



L (SEX)LESSONS

Sexjournalist Marith Iedema (29) verleidde haar vriend tot een open relatie, maar dat liep slecht af. In haar nieuwe boek (S)experimenteren zoekt ze naar de ideale relatievorm. Dit zijn de lessen die ze leerde.

TEKST MARITH IEDEMA

A R N E E D



LESI: EEN OPEN RELATIE IS NIET DE STAIRWAY TO HEAVEN

Ik woonde al vroeg samen met Milan, de man van mijn dromen, in een burgerlijke buitenwijk van Amsterdam. In mijn vriendenkring werd er op los gesext, gedatet en ook veel vreemdgegaan. Voor mijn werk bezocht ik chique en minder chique sexfeesten, sexcursussen en keerde ik de fetisj-scene binnenstebuiten. Langzamerhand kreeg ik steeds meer het gevoel dat ik van alles miste. Ik begon te geloven dat monogamie een achterhaald relatieconcept was. Daarom heb ik Milan verleid om onze monogame relatie om te zetten in een open relatie. Lang voelde ik me alsof ik het wiel had uitgevonden.

“Onze overeenkomst heeft het gewenste effect: we hebben het weer fantastisch samen. We doen het bijna dagelijks en ik raak er steeds meer van overtuigd dat alle stellen die last hebben van sleur moeten experimenteren met vrije liefde. Het doet wonderen.”

QUOTE UIT (S)EXPERIMENTEREN

Maar nu weet ik dat onze open relatie gedoemd was te mislukken, om meerdere redenen. Zo stonden we er verschillend in. Ik vond het niet vervelend als Milan het met andere vrouwen deed. Het maakte dat ik hem met andere ogen bekeek. Niet als mijn huisgenoot met wie ik lief, leed en kat deelde, maar als de begeerlijke man die hij was. Zoals zijn minnaressen hem

zagen. Milan had het voor het uitkiezen, maar kwam altijd terug bij mij. Dat vond ik een aangenaam gevoel. Voor Milan lag dat anders. Ja, hij wilde best met andere vrouwen naar bed, maar hij vond de gedachte dat ik sex had met andere mannen moeilijk te verdragen. Ik kreeg uiteindelijk zijn zegen, maar hij stelde de voorwaarde dat hij niet geconfronteerd zou worden met mijn escapades.

Er was nog een ander probleem. De sex buiten de deur moest ‘alleen maar sex’ zijn. In theorie klonk het mooi: liefde bewaren voor de relatie, en spannende sex voor de buitenmannen. Maar hier ging het bij mij mis. Want zonder emotionele klik heb ik geen écht goede sex. Het bed in duiken met knappe maar nietszeggende mannen, bleek weinig bevredigend. Saai, zelfs. Al snel had ik een affaire. Ik wist al bij de eerste date met de man die ik ‘Knotje’ noem, dat ik een probleem had. Ik smolt elke keer als hij lachte, en wilde niet alleen de kleren van zijn lijf rukken, ik wilde hem kussen, óveral. De eerste nacht die we samen doorbrachten, bedreven we de liefde tot het buiten licht werd. We keken elkaar in de ogen, en uiteindelijk viel ik in zijn armen in slaap. Nog geen dag later stond ik alweer bij hem op de stoep. Met een schuldgevoel. Want dit was niet de afspraak.

Vijf jaar had ik een open relatie en vreemd genoeg ben ik pas écht gaan nadenken over hoe je dat eigenlijk tot een succes kunt maken, toen het te laat was. Uit gesprekken met allerlei ervaringsdeskundigen heb ik de conclusie getrokken dat een open relatie alleen kan werken onder de volgende voorwaarden: je relatie moet goed zitten, je moet liefde en sex kunnen scheiden, allebei even graag een open relatie willen, goede afspraken maken over wat wel en niet de bedoeling is, en die afspraken evalueren en zo nodig aanpassen. En last but not least: je moet je relatie altijd op één zetten.

LES 2:

GEHEIMEN EN LEUGENS ZIJN DE DOOD VOOR INTIMITEIT

Als ik nu terugkijk, vind ik dat ik naïef was. Ik voelde me zeer *open minded*, béter dan de rest, omdat ik een eerlijke afspraak had met mijn partner. Ik wilde een open relatie, zodat Milan en ik elkaar niet zouden belazeren. Maar al snel bedroog ik de boel net zo goed als iemand die 'regulier vreemdgaat'. En we konden niet met elkaar praten over onze avonturen buiten de deur. In onze open relatie was er van 'openheid' geen sprake.

“Onze overeenkomst dwingt me hele verhalen te verzinnen. Milan wil niks vermoeden, dus vertel ik hem over niet-bestaande klussen en fictieve vrienden bij wie ik tot diep in de ochtend after.”

QUOTE UIT (S)EXPERIMENTEREN

In Milans bijzijn lette ik áltijd op mijn woorden. Ik was op mijn hoede, bang om mezelf te verspreken. Hij wilde ook liever niet praten over zijn dates. Dat leidde er toe dat we steeds minder deelden, en steeds meer langs elkaar heen leefden. De geheimen dreven ons langzaam maar zeker uiteen. Het was funest voor onze intimiteit, en ik liet dat gebeuren. Ik was meer op jacht naar spannende ervaringen buiten de deur, dan dat ik investeerde in mijn eigen relatie.

LES 3:

KIES BEWUST VOOR DE RELATIEVORM DIE BIJ JE PAST

Toen mijn relatie op de klippen liep, kwam ik tot de conclusie dat vrije liefde voor mij niet werkt, omdat ik blijkbaar niet in staat ben om liefde en sex te

scheiden. Maar ik kon me nog steeds niet voorstellen dat ik tot in de eeuwigheid sex zou hebben met één man. Mijn twijfels over monogamie waren niet verdwenen. Samen oud worden, kinderen, dát zag ik helemaal voor me. Maar ik bleef me afvragen of dit per se hand in hand moest gaan met seksuele exclusiviteit, het alleenrecht op elkaars lichaam. Monogamie is de norm, het wordt ons met de paplepel ingegoten. Terwijl het ideaal van de romantische liefde, waarbij je levenslang alles vindt bij één persoon, voor maar heel weinig mensen is weggelegd. Er wordt vreemdgegaan bij het leven! Voor het gros blijkt 'eeuwige trouw' niet realistisch. Waarom zou je dan niet proberen om wat minder hooggespannen verwachtingen van elkaar te hebben? Het is een slagveld in relatieland, per jaar gaan in Nederland 100.000 stellen uit elkaar. Een langdurige gelukkige relatie met levenslange goede sex is een zeldzaamheid. Monogamie is zo vanzelfsprekend dat de meeste stellen het onderwerp niet bespreken. Een gemiste kans. Met mijn nieuwe liefde heb ik veel uitgeprobeerd en eindeloze gesprekken gevoerd.

“Duncan richt zich op, en neemt een slok koffie. ‘Durf je mij te beloven dat je monogaam blijft, voor áltijd?’ vraag ik. Duncan schudt langzaam met zijn hoofd. Natuurlijk kan hij dat niet! Once a cheater...”

QUOTE UIT (S)EXPERIMENTEREN

Er is geen *one size fits all*. De ideale relatie is wat werkt voor twee (of drie, of vier) partners. Dat kan ook per levensfase verschillen. Praat erover! Welke relatievorm past bij jullie? Welke sex vind je lekker? Wees eerlijk over je fantasieën en verlangens. Schaam je niet voor je seksuele behoeften. Stel je open voor de verlangens en behoeften van je

geliefde. Gun elkaar iets, ook als dat in eerste instantie lastig is.

LES 4:

(S)EXPERIMENTEREN HOUDT HET SPANNEND

Een goed sexleven is goud waard. Dat geldt zowel voor mannen als voor vrouwen. Goede sex leidt tot een goede relatie, maar een goede relatie leidt ook tot goede sex. Sex levert intimiteit, een goed gevoel over elkaar en mildheid op. Dat is wat jouw relatie met je geliefde onderscheidt van alle andere relaties. Je bent geen broer en zus. Als je in een langdurige relatie een fijn sexleven wil blijven houden, dan moet je daarin investeren. Het was voor mij een belangrijke les dat je spanning in je eigen relatie moet brengen als je die mist. Dat kan door te experimenteren. Hiervoor moet je je comfortzone een beetje oprekken – en dat is héél wat anders dan je grenzen overschrijden. Ik heb zelf van alles uitgeprobeerd, ook dingen die voor veel mensen waarschijnlijk een brug te ver zijn.

“Nou, toen ik jullie heel intiem zag zoenen, moest ik wel even slikken. Maar dat gevoel ging gelukkig snel over.’ Hij zucht voldaan. ‘Het was fantastisch, toch?’ Is de paus katholiek?”

QUOTE UIT (S)EXPERIMENTEREN

Ik vind heus niet dat iedereen een trio, een partnerruil of een orgie moet proberen. Het kan al spannend zijn om eens sex te hebben buiten de slaapkamer, een speeltje te kopen of samen porno te kijken. Schiet niet direct in de kramp dat iets niet 'hoort' of kan. Zet niet elke steek van jaloezie om in een verbod voor de ander. Eis van jezelf dat je iets probeert, en kijk hoe het uitpakt. Ideeën en gevoelens kunnen veranderen. Ik heb het vaak genoeg gezien! ■



(S)experimenteren,
Marith ledema, uitgeverij
Prometheus, €15