

ETHISCHE NON-MONOGAMIE

Jorna Wierds

Ethische non- monogamie

Vanuit verbinding naar een veilige
en liefdevolle open relatie



2025

AMSTERDAM

Cargo is een imprint van Uitgeverij De Bezige Bij, Amsterdam

Copyright © 2025 Jorna Wierts

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

Eerste druk mei 2025

Omslagontwerp Joyce Zethof

Foto auteur Melody Liefink

Vormgeving binnenwerk Zeno Carpentier Alting

Zetwerk Peter Verwey

Druk en bindwerk CPI Books GmbH, Leck

ISBN 978 94 031 3429 1

NUR 770 | 865

uitgeverijcargo.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council® (FSC®) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

‘Instead of looking to the other to meet your needs,
if you want to reignite your love life, you must take
on the responsibility of your own desire.’

Esther Perel

Ik draag dit boek op aan mijn lieve vriendin
Priscilla c.q. 'Nachtvlinder'.

14-09-1985

-

14-09-2011

Dankzij haar heb ik de erotische
partyscene leren kennen.

Lieve Pris, ik hoop dat je daarboven iets meekrijgt.
Wat had je Big Little Secrets geweldig gevonden!
Je zou bij elke editie stevast links vooraan staan.

Ik koester de herinneringen aan al onze avonturen
op de erotische feestjes.

C'est la f*cking vie!

Inhoud

Voorwoord 11

- 1 - Is een ethische non-monogame (ENM)-relatie iets voor jou en welke soorten ENM-relatievormen zijn er? 29
- 2 - Hoe vertel je aan je partner dat je geïnteresseerd bent om ethische non-monogamie te ontdekken? 70
- 3 - De eerste stapjes naar een ENM-relatie 88
- 4 - Gevoelens en emoties die in een ENM-relatie de revue kunnen passeren 104
- 5 - Hechtingsstijl en ENM 136
- 6 - Grenzen en verlangens aangeven 153
- 7 - Van vreemdgaan naar een ENM-relatie 173
- 8 - Wat vertel je wel en niet aan je kinderen? 206
- 9 - Van een ethische non-monogame relatie naar een monogame relatie 222

Nawoord 231

Verder lezen 235

Voorwoord

Dit boek heb ik geschreven omdat ik het taboe rondom ethische non-monogame relaties wil doorbreken. Ik wil aan de wereld laten zien dat monogamie niet een must is of vanzelfsprekend hoeft te zijn. Ik heb dit boek ook geschreven om jou handvatten en inzichten te geven zodat je deze kunt toepassen wanneer je een ethische non-monogame relatie wilt ontdekken. Daarmee hoop ik dat je uiteindelijk een net zo fijne en veilige ENM-relatie hebt als ik ook heb. Een relatie waarin er geen taboes zijn en alles bespreekbaar is en waarin er ruimte is om bepaalde verlangens en fantasieën daadwerkelijk ook uit te voeren.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in consensuele vrije seks en vrije liefde, oftewel ethische non-monogamie. Met iedereen bedoel ik werkelijk iedereen: ongeacht leeftijd, gaardheid of genderidentiteit. Dit boek is er voor jou, of je nu nieuwsgierig bent naar ENM, zelf al ervaring hebt, of simpelweg meer wilt leren over liefde en relaties buiten de traditionele kaders.

Je leest dit boek omdat je hoogstwaarschijnlijk geïnteresseerd bent in een ethische non-monogame

(ENM-)relatie, of omdat je al in een non-monogame relatie zit en je met bepaalde uitdagingen te maken hebt gekregen. Of misschien wil je gewoon meer over dit interessante onderwerp weten, om wat voor reden dan ook.

Langzamerhand komen er gelukkig steeds meer boeken op de Nederlandse markt die gaan over ethische non-monogame relaties, zoals polyamorie en open relaties en wordt er steeds meer gesproken over open relatievormen en worden ze ook in de media steeds zichtbaarder. Hier ben ik dan ook ontzettend blij mee! Er is dus een grote ontwikkeling gaande op het gebied van ethische non-monogamie. Dit betekent ook dat er in de toekomst waarschijnlijk nieuwe open relatievormen zullen ontstaan. In dit boek benoem ik de open relatievormen waar ik mee werk en die ik zelf toepas in mijn eigen liefdesrelatie(s). Ik ben zelf nooit van de labels maar wanneer het op een vorm van een liefdesrelatie aankomt, is het wel fijn om je status te labelen of een naam te geven, zodat je weet waar je staat en hoe je daarmee om kunt gaan.

In dit boek neem ik je mee in de wereld van non-monogamie, welke typen non-monogame relatievormen er zijn en hoe je erachter komt welke vorm op dit moment in jouw leven bij je past. Ik geef handvatten voor hoe je aan je (toekomstige) partner vertelt dat je geïnteresseerd bent in ENM en hoe je erachter komt of een ENM-relatie iets voor jou is. Ik leg je uit

hoe je de eerste stappen naar een ENM-relatie zet en wat de valkuilen, de do's-and-don'ts zijn binnen een ENM-relatie. Daarbij wil ik benadrukken dat een ethische non-monogame relatie niet voor iedereen is weggelegd. Hier ga ik in hoofdstuk 1 dieper op in.

In dit boek komen onder andere koppels die een coachingstraject bij mij hebben gevolgd, koppels die ik ken vanuit mijn netwerk en experts aan het woord. Deze koppels hebben ieder een uniek en persoonlijk verhaal dat zij vanuit hun eigen woorden voor dit boek hebben gedeeld. De meeste namen van de koppels heb ik uit discretie vervangen door andere namen. De interviews zijn bedoeld ter inspiratie of om je juist inzicht te geven in hoe je je relatie niet wilt vormgeven. De casussen die je van de koppels uit mijn praktijk leest, zijn allesbehalve alledaags. Door middel van een coachingstraject heb ik de koppels die aan het woord komen, mogen begeleiden met diverse hulpvragen rondom hoe je nou een ethische non-monogame relatie vormgeeft. Ik wil dan ook van de gelegenheid gebruikmaken om iedereen – ook de experts en bekenden uit mijn netwerk – die hun verhaal hebben gedeeld vanuit het diepste van mijn hart te bedanken voor jullie openheid en het delen van jullie expertise. Jullie hebben een grote bijdrage aan het boek geleverd! Dank, dank, dank!

Het boek is bedoeld om jou op weg te helpen in de uitdagende wereld van vrije seks en vrije liefde.

Ik adviseer je dan ook om dit boek in zijn geheel te lezen, en mocht je al een relatie hebben, dan is het fijn als jouw partner het ook leest. In dit boek vind je oefeningen en handvatten die ervoor zorgen dat jij een veilige en fijne ethische non-monogame relatie

kunt hebben. Maar let op!

Dit is tevens een disclaimer: jij bent verantwoordelijk voor jouw eigen proces. Dit boek is ter ondersteuning bedoeld voor jouw relatie en geen vervanging voor therapie. Merk je dat je meer nodig hebt dan alleen dit boek,

Het boek is bedoeld om jou op weg te helpen in de uitdagende wereld van vrije seks en vrije liefde

zoek dan een therapeut die bij je past zodat diegene jou en je partner kan begeleiden in jullie proces.

Daarnaast vind ik het belangrijk om te vermelden dat ik mijn kennis rondom ethische non-monogamie de afgelopen jaren heb verzameld door het lezen van veel boeken (achterin vind je een aanvullende boekenlijst), mijn eigen manier van leven, mijn ervaringen daarin, het organiseren van evenementen en workshops voor mijn open-minded community genaamd Big Little Secrets, en uiteraard mijn rol als relatiecoach voor ethische non-monogame relatievormen. In dit boek neem ik je mee in mijn eigen wereld en hoe ik tegen bepaalde dingen aankijk. Ik schrijf dit boek dus vanuit mijn eigen kennis en ervaring als ervaringsdeskundige en relatiecoach. Het

is mogelijk dat je het niet eens bent met bepaalde uitspraken van mij of van de geïnterviewden, en dat is helemaal prima!

Sommige delen van dit boek kunnen je misschien triggeren en emotioneel raken. Laat de emoties toe en probeer erachter te komen wat jou precies triggert. Wellicht leer je ervan of krijg je een inzicht. Ik hoop dat dit boek jou inspireert, enthousiasmeert en motiveert zodat jij op avontuur gaat. Dit boek is niet bedoeld om te prediken, maar om inzichten te bieden in hoe jij je relatie, die buiten de norm, valt kunt vormgeven. Veel leesplezier!

Even voorstellen

Ik ben Jorna Wierts, 37 jaar, een geboren en getogen Amsterdammer en woon samen met mijn primaire partner en hond midden in mijn geboortestad. Zoals vele andere kinderen begon ik tijdens de basisschool mijn seksualiteit te ontdekken. Zoals 'doktertje' spelen bij een klasgenootje thuis, en een zoenspelletje met klasgenootjes genaamd 'flesje draaien'.

In mijn tienerjaren kwam ik erachter dat mensen vreemdgingen en wat de gevolgen daarvan waren. De relatie werd verbroken of hing vervolgens aan een zijden draadje. In films en soapseries zag ik dat het altijd één groot drama was zodra de een vreemdging of gevoelens kreeg voor iemand anders. Dit verbaasde mij omdat ik toen al onbewust met een andere blik naar monogamie keek. Ik vond

het zo gek dat mensen elkaar eeuwige trouw beloofden. Dat betekent dus dat je de rest van je leven met één partner zou moeten leven en de rest van je leven met diezelfde persoon seks zou hebben. Ik

begreep dat echt niet.

Ik moest er zelf ook echt niet aan denken om de rest van mijn leven met dezelfde partner door te moeten brengen. Hierdoor ben ik vanaf het eind van mijn tienerjaren met een andere blik naar

Ik vond het zo gek dat mensen elkaar eeuwige trouw beloofden

monogame relaties gaan kijken. Ik voelde ook heel sterk dat ik naar mijn toekomstige partners open en eerlijk wilde zijn over mijn eigen verlangens en fantasieën. Vanaf mijn negentiende nam mijn ontdekkingstocht naar seksualiteit en non-monogamie een hoge vlucht en begon ik aan een groot avontuur.

Mijn ontwikkeling

Rond mijn negentiende levensjaar stond ik voor het eerst op een fetisjfeest. Vanaf dat moment stonden mijn voelsprietten voor seksueel avontuur op scherp. Ik was destijds een jonge onbezonnen vrijgezel en woonde in Amsterdam. Tijdens een zekere avond clubben werd ik door een koppel benaderd voor een trio. Mijn fantasie werd werkelijkheid en ook kwam ik er die bewuste avond achter dat ik het bijzonder gezellig vond om met meer dan één persoon

tegelijk seks te hebben. Al snel ontdekte ik dat mijn nieuwe levensstijl als thuiskomen voelde. Toen wist ik het zeker: ik wil geen leven waarin ik met één iemand de rest van mijn leven mijn bed en mijn hart deel. Ik voelde me toen ook sterk aangetrokken tot vrouwen, waardoor het me benauwde dat ik vanuit maatschappelijk oogpunt een keuze zou moeten maken tussen mannen en vrouwen. Ik wilde geen keuze maken, dus besloot ik dat ik voor beide genders openstond zonder daar direct een label op te plakken. Ik was wel van plan om mijn toekomstige dates op de hoogte te stellen van mijn vrije levensstijl. Dit vond ik altijd wel heel erg spannend, ik was namelijk bang om *geslutshamed* te worden, wat helaas ook wel eens gebeurde. Maar ik kon dan ook snel denken: als diegene deze kant van mij niet aankan, dan horen wij gewoon niet bij elkaar. Ik was niet van plan om voor iemand te veranderen.

Uiteindelijk kwam ik erachter dat ik mij, voor een liefdesrelatie, het meest tot mannen aangetrokken voelde. Mijn toenmalige vriendjes die wel voor mijn vrije levensstijl openstonden, nam ik mee in mijn non-monogame wereld en we kwamen daardoor uiteraard ook voor de nodige uitdagingen te staan. Door heel veel praktijkervaring en door vallen en opstaan ben ik in de loop der jaren een hoop wijzer geworden en heb ik mij verder kunnen ontwikkelen op het gebied van ethische non-monogamie.