

**RUIMTE
VOOR
LIEFDE**

**RUIMTE
VOOR**

L ie fa e

**JOYCE
SPIJKER**

**The real
voyage of
discovery
consists
not in
seeking new
landscapes,
but in
having
new eyes.**

© 2019 Joyce Spijker
Omslagontwerp Studio Room
fotografie van auteur Ezgi Uslu
Typografie binnenwerk Studio Room
Drukkerij Wilco BV

ISBN 978 90 829427 0 5

www.joycespijker.nl

Marcel Proust

**Be a lover,
not a fighter,
but always fight for
what you love.**

-Anoniem

INHOUD

Voorwoord	11
En ze leefden nog...	12
Single	14
Omgeving & vooroordelen	XX
Open relaties	XX
Jaloezie & onzekerheid	XX
Swingen	XX
Vreemdgaan	XX
Polyamorie	XX
Monogamie	XX
Techniek & de toekomst	XX
...lang en gelukkig	XX
Dankwoord	XX

Bio Joyce

Liefde is voor mij belangrijk. Als het thuis goed gaat, functioneer ik. Gaat het op liefdesgebied voor geen meter, voel ik me verlamd.

Joyce Spijker (1984) is schrijver, schrijfcoach en spreker. Ze dook in het thema 'liefde' uit nieuwsgierigheid. Nieuwsgierig naar de liefde in deze tijd, naar waarom we doen wat we doen, naar de relaties van anderen en naar de (voor)oordelen die we allemaal (onbewust) hebben.

Joyce schrijft fictie (thrillers) en non-fictie over thema's die we allemaal tegenkomen in ons dagelijks leven. Trends als overhelm, fear of missing out (FOMO), de druk van social media, perfectionisme, onzekerheid, prestatiedruk, liefde en psychologie komen allemaal terug in haar werk. Ze is geïnteresseerd in wat haar, jou en de personages drijft. De vraag: wat zou jij doen? is altijd relevant.

Meer lezen? Naast dit boek over de liefde, vind je meer over deze onderwerpen op www.joycespijker.nl en haar thrillers 'Spotlight' en 'In de familie' zijn nog steeds te bestellen bij alle (online) boekhandels.

Mijn naam is Joyce, halverwege de dertig en al meer dan de helft van mijn leven samen met Sjoerd. En dat blijkt best uniek in een dagelijks leven vol relatie *struggles*. Want hoe realistisch is 'samen voor altijd' in een maatschappij gedomineerd door Tinder en een *overload* aan prikkels en mogelijkheden? Kan dat nog wel?

Waar mijn opa en oma niet verder kwamen dan hun eigen dorp en hun relatie alleen de afleiding van de jaarlijkse kermis of carnaval moest overwinnen, is anno 2019 *the world our playground*. Ook als het aankomt op liefde, seks en geborgenheid. De keuzes zijn onvoorstelbaar, de mogelijkheden ontelbaar...en toch is daar die ouderwetse hang naar veiligheid en samen, zoals het vroeger was.

Als ik vertel dat wij al ons halve leven samen zijn en daar nog steeds gelukkig van worden (*spoiler alert*: niet altijd), krijg ik verschillende soorten reacties: van jaloezie tot afschuw, van herkenning tot meelijdende blikken. Onze relatie is in theorie 'normaal' en in de praktijk een bezienswaardigheid.

Toch is niet alles wat het lijkt, want al die jaren maar met één iemand zijn... is dat bij ons wel echt het geval? Of hebben wij geëxperimenteerd en kunstgrepen toegepast om het leuk te houden samen en dezelfde kant op te groeien? En hoe beviel dat?

In dit boek ging ik op zoek. Op zoek naar trends, naar alternatieve sprookjes en naar de ideale relatie. We maken ruimte voor liefde, want hoewel liefde alleen nooit genoeg is om een relatie te laten slagen, laat ruimte de liefde ademen.

Ik vond prachtige verhalen en experts die me uitlegden waarom we doen wat we doen. Wat ze me vertelden, deel ik graag met je. Niet om te vertellen hoe het moet, maar om te laten zien hoe het (ook) kan. Hoe anderen hun tijdelijke of langdurige liefde een vorm geven, en welke lessen zij leerden. En wie weet is het wel iets voor jou om je horizon te verbreden.

Hoe je de liefde ook viert, het leven te kort is om er niet van te genieten en te lang om niet te experimenteren. *So let's go!*

De experts uit het boek

Cecile Cremer

Trendexpert Cecile Cremer is een veel gevraagd keynote spreker over de hele wereld. Van Letland tot Dubai, van Shanghai tot Letland. Zij werkt vanuit haar bedrijf 'Wandering the Future' samen met bedrijven en overheden om de trends van de toekomst toepasbaar te maken in het nu.

Sandy Gouder de Beauregard

Sandy is afgestudeerd als klinisch psycholoog en als psycholoog werkzaam verbonden aan het U-Center in Epen. Ze is vooral gespecialiseerd in emotionele ontwikkeling en gedragsproblematieken.

Cil van den Brink

Cil startte na 10 jaar werkzaam te zijn in de geestelijke gezondheidszorg in 2011 zijn eigen praktijk in Amsterdam in het begeleiden van koppels bij relatie/gezinsproblematiek en individuele cliënten met psychologische en/of verslavingsproblemen via systeemtherapie. Sinds 2014 werkt hij ook met EFT en is hij zich internationaal gaan ontwikkelen. Inmiddels is hij woonachtig in Nieuw-Zeeland.

En ze leefden nog...

Van Frank Sinatra's *Love and marriage* tot Assepoesters prins op het witte paard: van jongs af aan worden we meegevoerd in de sprookjesachtige wereld van de liefde. Die fantastische allesverslindende liefde die wederzijds is en nooit overgaat... die wil je!

En daarom zijn we op zoek. Op zoek naar De Ware. Naar De Ware met wie je voor altijd samenblijft, precies zoals ons christelijke ideaal, onze opvoeding en een *mindblowing* hoeveelheid romantische comedy's en bouquetreeksromannetjes voorschrijven. Maar kijk eens naar de praktijk: wie lukt dat nog? Verliefd blijven zonder sleur, elkaar waarderen als de perfectie uitblijft en niet afgeleid raken in het woud van datingapps en andere verleidingen?

De cijfers zijn hard: 40% van de mensen die trouwen, vragen uiteindelijk een scheiding aan en twintigers en dertigers laten dat huwelijk liever helemaal zitten. Minimaal 30% van de mensen gaat vreemd en of de rest nog gelukkig is, dat moeten we ook maar afwachten.

Het is bijzonder om te zien dat ons liefdesbeeld zo statisch is gebleven in een maatschappij die de laatste eeuw onherkenbaar is veranderd. Denk aan de positie van mannen en vrouwen, de manier waarop we werken, wonen en onze vrije tijd besteden, aan ons onderwijssysteem en zelfs aan de manier waarop we onze kinderen opvoeden. Alles is veranderd, behalve ons beeld van de ideale relatie. Misschien voeren we wel de verkeerde kruistocht en is het een veel beter idee om niet naar De Ware te zoeken, maar om De Liefde terug te vinden. En laat die liefde zich nou in veel meer verschillende vormen manifesteren dan dat ene traditionele beeld.

De liefde en de tijd

In onze tijd – die bol staat van informatie en technologieën – is zoiets *old schools* als de liefde *hotter* dan ooit. We gaan los op datingapps, zoeken verwoed naar het perfecte plaatje of vragen ons na een (of meerdere) mislukte relatie af of het ooit nog goed komt. De reden waarom ons liefdesbeeld zo onder druk staat, heeft alles te maken met de tijd waarin we leven en met wie we zijn. Relatietherapeut Cil van den Brink, psychologe Sandy Gouder de Beuregard en trendexpert

Cecile Cremer geven ons inzichten in hoe dat werkt. Wat doet onze prestatie maatschappij met ons liefdesideaal, hoe zorgen social media voor een groei in onze offline onzekerheid en hoe flirten we als we gewend zijn geraakt aan het uitwisselen van digitale hartjes?

Er zijn weinig onderwerpen waar we zo moeilijk over doen als over de liefde. Het heeft een enorme impact op ons leven – denk aan een verse verliefdheid of gebroken hart – en daarom gaat dit boek over relaties en over de liefde in deze tijd. Over het waarom, over de hindernissen die we tegenkomen en over hen die De Ware op manieren zijn tegengekomen die je weleens kunnen verrassen.

Ben je nieuwsgierig naar hoe anderen hun liefde vormgeven? Ben je op zoek naar de liefde en vind je het idee van die prins op het witte paard helemaal niks (want: saai!)? Of wil je simpelweg je relatie weer wat nieuw leven inblazen? Dan is dit boek iets voor jou! Hier lees je verhalen van mensen die op onderzoek zijn uitgegaan, van hen die loyaal zijn, die het vreemdgaan niet kunnen laten, die samen op onderzoek uitgaan, die liever hun avontuurtjes alleen beleven, die aan één liefde hun handen vol hebben en van hen die één veel te weinig vinden. Maar bovenal zijn het verhalen over het vieren van de liefde.

Natuurlijk is het niet allemaal rozengeur en maneschijn en soms gaat het mis, *the struggle is real*. Daarom maken we ook ruimte voor de grote saboteurs van de liefde die we allemaal kennen. *Say hi* tegen jaloezie, angst voor je omgeving en onzekerheid. Maar de nadruk ligt op hoe het wél slaagt. Want *in the end* willen we allemaal liefde, simpelweg omdat romantische liefde volgens antropologisch bioloog Helen Fisher in je reptielenbrein zit, net als honger en dorst. We kunnen niet zonder.

Misschien geeft dit boek je antwoorden, misschien roept het vooral vragen op. Wat het ook doet, denk erover na en praat erover, want *finding real love is always worth the risks you take*.

Het geluk behoort aan hen, die aan zichzelf genoeg hebben.

Aristoteles

HOOFDSTUK 1 SINGLE

‘Happy single’ was jarenlang een benaming voor vrijgezellen die zich voor de buitenwereld groothielden en ’s avonds snotterend op de bank zaten met een bak ijs, smachtend naar een leven samen. *Bridget Jones deluxe*. Niks gelukkig zijn, een ‘happy single’ was een smalende benaming voor mensen die stiekem gewoon samen wilden zijn, toch?

Times are changing op dat vlak, want steeds meer twintigers en zestigers blijven *single*. Zij kiezen voor of na een lange relatie bewust voor een (lange) tijd alleen. Bijzonder? Wel als je kijkt naar onze geschiedenis.

Zo vertelt trendexpert Cecile Cremer: ‘Vroeger hadden we geen andere keuze dan leven in groepen. Was je alleen, dan was je gedoemd te mislukken. Extreem sociaal zijn, was *key* om te overleven. Dat heeft duizenden jaren geduurd, dus samenzijn is in ons DNA ingebakken. Onze familieleden de mensapen en chimpansees doen dat vandaag de dag nog steeds. Niet gek dus dat samenzijn in ons leven zo hoog wordt gewaardeerd. Maar er is iets bijzonders aan de hand. Om veilig te zijn, doen we al eeuwenlang de deur achter ons op slot en is er geen bewaker meer nodig. En het is behalve praktisch ook allang niet meer zelig om na een lange werkdag met een eenpersoonsmaaltijd uit de supermarkt op de bank te ploffen. Zeker millennials lijken die omschakeling gemaakt te hebben als het aankomt op culturele waarden. *Single* is zelig? *Hell no*. Zij hebben “samenzijn” als hoogste doel ingeruild voor “zelfbeschikking”, want waarom zou je je nog aanpassen aan een partner als dat niet nodig is?’

Nieuwe tijden

Geen zelig beeld meer dus, maar juist sterke mensen die prima voor zichzelf kunnen zorgen en niemand nodig hebben. Cecile: ‘Er is na de economische crisis van 2008 veel veranderd. We zien een sterke trend in autonomie en in het doorzetten van verworven vrijheden. We laten het “moeten” los en willen meer vrijheid in ons werk, in onze vrije tijd en hoe we die vrije tijd invullen. Dat kan ook, want we leven in een tijd van steeds meer zelfstandigen, flexcontracten en sabbaticals.’

De nieuwe culturele waarden lopen dus in de pas met de economische veranderingen? ‘Klopt, economisch en technisch, want onderschat ook de invloed van techniek niet. We kunnen sinds kort werken waar en wanneer we willen en nu dat kan, durven we daar ook geen concessies meer in te doen. “Niet omdat het moet, maar omdat het kan” is de ultieme slogan van deze tijd. *Singles* van nu voelen zich regelmatig beperkt door een relatie waarbij het onvermijdelijk is om je aan elkaar aan te passen,’ aldus Cecile.

Maar jezelf aanpassen hoort er in een goede relatie toch gewoon bij? Wat is er gebeurd met ‘geven en nemen’? Cecile: ‘We zijn steeds minder gewend om onze wensen aan elkaar aan te passen en het leidt ook steeds vaker tot praktische bezwaren. Stel, jij bent zzp’er en je vrienden ook, maar je *loved one* heeft een vaste baan en kan niet zomaar vrij krijgen. Dan zit een spontaan dagje strand of een stedentrip op het moment dat de tickets spotgoedkoop zijn er niet zomaar in. Een relatie betekent plannen en aanpassen. Dat voelt dat voor de nieuwe generatie eerder als een beperking dan als een toevoeging. En van beperkingen houden we niet meer.’

Het einde van de liefde?

Maar hoe zit dat dan met de liefde? Stel je bent *head over heels*. Dan kun je van je nieuwe liefde natuurlijk niet verlangen dat die meteen zijn of haar vaste baan opzegt of zijn huis verkoopt. Cecile: ‘Vandaar ook die groeiende groep *long time singles*. Mensen richten hun leven niet meer in rond een relatie, maar rond zichzelf. Een relatie, in welke vorm dan ook, is optioneel. Dat past bij het groeiende individualistische levensbeeld.’

Is de romantiek dan dood? Dit klinkt vrij triest. Psychologe Sandy Gouder de Beauregard schudt haar hoofd: ‘Ik snap wat je bedoelt. Toch is er zeker romantiek en viert de liefde ook bij millennials (de twintigers van nu) hoogtij, alleen in een andere vorm. Jongeren nemen meer tijd voor zelfliefde en zelfontwikkeling. Als ze dat hebben gedaan, vinden ze ook mensen die daar goed bij passen.’

Cecile: ‘Ik denk dat we menselijke aandacht tot in de lengte van dagen blijven opzoeken. Die kan techniek niet voor ons vervangen. Maar de noodzaak om dat met één vaste partner te doen, slinkt door onze groeiende

autonome positie wel. Het CBS voorspelt dan ook een sterke groei in het aantal vrijgezellen in de komende decennia. In 2050 is volgens hoogleraar sociale demografie Jan Latten de helft van onze bevolking *single*.’

Dat beaamt ook Gouder de Beauregard: ‘Wij mensen hebben en houden de behoefte aan menselijk contact, aan intimiteit, aan bevestiging en aan een spiegel. Samen is niet alleen sterker dan alleen, het voelt ook zo. Maar daartegenover staat dat die waarden niet meer ingevuld hoeven te worden in een traditionele relatie. Daarmee staat ons ideaal onder druk van de wensen van deze tijd. Waar we sinds de opkomst van het huwelijk één persoon verantwoordelijk maakten voor al onze behoeften, verdelen we dat tegenwoordig meer en zien we onszelf als belangrijkste bron van geluk. Daarmee staat de monogame, langdurige relatie voorlopig op de tocht. We zijn ook anders gaan kijken; de beeldvorming over vrijgezellen of uit elkaar gaan is de laatste jaren sterk veranderd. Vroeger werd je als *loser* bestempeld als je relatie niet slaagde of dachten mensen dat er iets mis met je moest zijn als je geen partner had. Tegenwoordig ben je juist sterk als je uit een ongelukkige relatie durft te stappen en voor jezelf kiest. De opvatting “beter gelukkig alleen dan ongelukkig in een relatie” is de maatstaf geworden. Het kan best zijn dat je meerdere relaties kiest in de toekomst.’

Van talk of the town tot de nieuwe norm

Verdwijnt daarmee eindelijk het stigma van *single* zijn? Cecile knikt: ‘Voor een deel. Er zijn in Nederland en Vlaanderen nog grote verschillen over hoe tegen vrijgezellen wordt aangekeken. In dorpen ben je al snel *the talk of the town* als je in je eentje woont en er een leuk leven op na houdt, terwijl in de grote steden steeds meer mensen *single* zijn en blijven. Toch sijpelt ook op het platteland steeds meer de zelfstandigheid door en groeit de levensstandaard. Dat zet de liefde onder druk, want hoe beter je het in je eentje voor elkaar hebt (denk aan je economische positie, maar ook een breed netwerk aan vrienden en collega’s), hoe moeilijker het voor een partner is om iets substantieels toe te voegen.’

Daarmee zijn we aangekomen bij de grootste culturele verandering sinds eeuwen: voor steeds meer mensen is een *single* bestaan geen tijdelijke tussenstop. De vrijgezellen van nu zijn niet zielig, maar kiezen er bewust voor en zien het als een ultieme vorm van vrijheid. En daarmee laten we de tijd van Bridget Jones definitief achter ons.

Lore:

‘Ik kan moeilijk mezelf laten vastbinden en een bal in mijn mond tolereren als ik iemand niet ken of vertrouw.’

01

Lore
27 jaar
Bijna vijf jaar single
Had een relatie van drie jaar
Heeft nu twee scharrels
die ze regelmatig ziet
Werkt als consultant
Woont in het Zuiden van het land
Houdt van een hapje en drankje
Ambitieuus
Levensgenieter

De avond dat ik Lore ontmoet, is het on-Nederlands heet. Het asfalt gloeit nog na van een zinderende dag en nu de zon achter de bomen schiet, komen de mensen tevoorschijn. Het is maar goed dat we gereserveerd hebben, zie ik. Ik ben iets te vroeg en zwaai naar een oud-collega die ik toevallig tref. Ook zij is net als Lore vrijgezel, al minstens vijftien jaar. Het is vrijdagavond en ze gaat naar de film, alleen. Ik wil graag weten hoe het met haar is en krijg hetzelfde antwoord als negen jaar geleden: ‘Mwah, het gaat wel.’ Ik voel een geaccepteerde gelatenheid die haar levenslust heeft verdreven. Ik schrik ervan. Zou dit Lores voorland zijn als ze lang genoeg alleen blijft?

Nog voor ik die gedachte af kan maken, klinkt er een opgewekt ‘hallo’ achter me. Ze is perfect op tijd, heeft een grote glimlach op haar gezicht en haar zomerbruine tint omlijst twee rijen hagelwitte tanden. Een lange poederroze rok en glinsterende sandaaltjes maken het beeld compleet. Stijlvol en zelfverzekerd, comfortabel, maar met finesse. We worden naar ons tafeltje gebracht en voor ze bevallig plaatsneemt, registreer ik de bewonderende blikken om haar heen. We toasten op haar, op ons en op de veelheid van de liefde.

Na een paar minuten *social talk* kijkt ze om zich heen en schuift ze heen en weer op haar stoel. Het terras van het restaurant aan het water is volgepakt en op minder dan een meter van ons zitten twee vriendinnen, een stel en een familie. Haar blik spreekt boekdelen.

‘Zou ik vragen of ze nog een ander plekje heeft?’ wijs ik naar de serveerster. Ze knikt. ‘Praat toch net wat makkelijker. Ik heb er geen moeite mee hoor, ik ben eerder te open, maar met dit onderwerp vind ik wat meer privacy wel fijn.’

Met dit onderwerp. Ik heb haar uitgenodigd vanwege haar langdurige *single* status, maar als ik haar ondeugende blik zie, is dat niet het enige wat ik vanavond te horen krijg. Deze dame is op avontuur en more *than willing to share the ride*. Ik kan niet ontkennen dat ik nieuwsgierig ben. De laatste keer dat ik *single* was, is meer dan een decennium geleden en ook dat was maar voor even. We pakken onze drankjes – ik water, zij rosé – en verhuizen naar een hoge tafel in de uiterste hoek van de vlonder. De grote tafel naast ons is gereserveerd, maar nu nog leeg. We klinken, *time to talk*.

‘Ik ben nu bijna vijf jaar vrijgezel,’ begint ze. ‘Voor die tijd had ik een paar jaar een vriend. Heel traditioneel, niks gek. We waren verliefd, hielden van elkaar

en we deden precies wat mensen van ons van ons verwachtte. De mensen in mijn omgeving hebben veel lange relaties,. Mijn ouders zijn nog steeds samen, ik had een goed voorbeeld.'

Ik knik, dat herken ik, de mijne zijn ook al meer dan veertig jaar samen. Precies zoals het hoort en volgens mij nog steeds tevreden. Ik ben er maar wat blij mee.

'Toch merkte ik al snel dat het plezier waarmee ik me in deze relatie had gestort, afnam.' Ze draait met een vinger rondjes rond de rand van haar wijnglas, alsof de herinneringen aan die tijd terugkomen. 'Weet je, ik voelde me beperkt in mijn vrijheid. Hij wilde graag altijd samen zijn en vroeg me bij hem in te trekken. Dat kon ik niet. Ik had het gevoel dat mijn leven snel veranderde in een sleur. Die dagelijkse dingen infecteerden onze relatie. Niet alleen de vaatwasser uitruimen was saai, het maakte ons saai.'

Ik knik. De vaatwasser uitruimen is bij ons thuis ook zo'n klusje waarvan je altijd hoopt dat de ander het al heeft gedaan, maar om nou te zeggen dat het een *dealbreaker* zou zijn? Zo heb ik er nooit naar gekeken.

Ze gaat verder. 'Ik weet dat dat normaal is en dat je een relatie niet fris houdt als je elkaar dagelijks meemaakt, maar ik baalde er wel van. Dag na dag brokkelde er iets af, iets van mij. Ik raakte mezelf kwijt. Als we samen waren, leek het alsof de muren van het appartement iedere dag een paar millimeter dichterbij kwamen en ik me steeds minder makkelijk kon bewegen. Dat gold ook voor ons seksleven. Waar ik tot die tijd altijd een gezonde seksdrive had gehad en nieuwsgierig was op dat vlak, begon ik smoesjes te verzinnen. Mijn libido daalde en ik kreeg een hekel aan de standaard rituelen die bij ons waren gaan horen.'

Haar stem klinkt triest, als een negatieve herinnering, een vlaag toekomst die vanzelf verleden is geworden. Dan hervindt ze haar kracht.

'Het duurde even voor ik doorkreeg dat het niet aan hem lag, maar aan de vaste vorm waarin onze relatie vastgeklonken zat. Als in goud: mooi van buiten, maar kil vanbinnen. Dat wilde ik niet meer, ik was jong en zocht naar ruimte, naar lucht. Ik wilde weer ademen. Die flexibiliteit kon ik in mijn relatie niet aanbrengen, want hij was gelukkig met wat we hadden. De keuze

om ermee te stoppen was lastig, want ik wilde hem geen pijn doen. Toch moest het, want het was geen "nee" tegen hem, maar een "ja" voor mezelf.'

Zelfliefde. Natuurlijk, liefde hoeft niet in een relatie te zitten, schiet door mijn gedachten.

'Heeft u al een keuze kunnen maken?' De ober van de avond kijkt nieuwsgierig naar de dichte menukaarten naast ons. We hebben er nog geen blik op geworpen en vragen hem later terug te komen. Als we door de pagina's bladeren, vraag ik me af of dat is wat Lore bedoelt met ademen. Is het *single* zijn als om uitstel vragen, het krijgen van ruimte zonder de druk om nu al te kiezen? Alle opties

'Mijn libido daalde en ik kreeg een hekel aan de standaard rituelen die bij ons waren gaan horen.'

openhouden? Ik sla de kaart dicht en weet wat ik ga bestellen. Een *poké bowl*, eigenlijk een lunchgerecht, maar ik *customize* die gewoon naar een grote portie. Doen ze wel.

Door mijn wimpers kijk ik naar haar. Ze bekijkt de kaart rustig, zonder haast. Misschien is dat het verschil tussen ons. Ik kies iets wat niet precies op de kaart staat, aangepast naar mijn wensen, maar ga wel steeds voor hetzelfde. Zij staat overal voor open en alles kan. 'Weet je het al?' vraagt ze verbaasd. Ik vertel haar mijn plan. Ze lacht breeduit. 'Dat klinkt top, ik doe met je mee.'

Nieuwsgierig vraag ik naar haar leven nu. 'Hoe ziet dat eruit, een "ja voor jezelf"?'

Ze haalt een hand door haar lange golvende haar en neemt nog een slok. 'Mijn leven bestaat uit veel verschillende facetten, maar als ik het moet indelen, dan vallen ze in twee categorieën: de dagelijkse dingen aan de ene kant en de manier waarop ik mijn liefdesleven inricht aan de andere kant. Door de week houd ik van controle. Ik ben een planner en denk goed na over waar ik naartoe wil. Ik werk hard, heb een carrièrestip op de horizon en ben loyaal naar mijn omgeving. Mijn vriendinnen ken ik al mijn hele leven en ik heb ook al tig jaar een paard dat ik dagelijks verzorg. Die basis zorgt voor rust, regelmaat en ambitie. Dat dagelijkse ritme verstoor ik bewust in mijn liefdesleven. Dat is onstuimig en onvoorspelbaar. Avontuurlijk, feestjes, vriendjes. Omdat ik vrijgezel ben, kan ik daar mijn eigen keuzes in maken en

bepaal ik zelf wat mij het beste past. Tot nu toe bevalt vooral die balans tussen de twee werelden.'

'Dus door de week leef je als een non en in het weekend verander je in een *serial dater*,' grinnik ik. Ze glimlacht. 'Nee joh, zo is het niet. Ik experimenteer wel veel, zeker seksueel, maar ik date me niet suf. Integendeel. Ik merk juist dat ik het beste tot bloei kom in relaties waarin je vertrouwen naar elkaar opbouwt. Geen *onenightstands* dus, daar doe ik niet aan. Ik ben veel meer van de relaties waarin je elkaar en je verlangens goed leert kennen, zonder dat er verplichtingen tegenover staan. Alleen de lusten, niet de lasten, om het zo te zeggen. Juist om seksueel te experimenteren heb

ik die vertrouwensband nodig. Ik kan moeilijk mezelf laten vastbinden en een bal in mijn mond tolereren als ik iemand niet ken of vertrouw.'

Ik zag hem en was verkocht, zijn lichaam is out of this world.

Ik verslik me in mijn drankje en hoest mijn ongemak weg. Een bal in je mond. Met een gast die niet je vriend is in een stad waar je niemand kent. Top. Dat vastbinden, dat snap ik nog wel, zo'n workshop heb ik ook ooit uit nieuwsgierigheid gevolgd, maar zo'n bal gaat er bij mij niet in, hoeveel ik je ook vertrouw. Ik herstel mezelf. 'Dus... je hebt meerdere langdurige relaties, maar zonder verplichtingen en daarom noem je jezelf *single*. *Right?*'

'Klopt, in de kern ben ik alleen. De belangrijkste relatie is die met mezelf. Dat klinkt misschien gek, maar dat voelt voor mij goed. Dat is mijn basis. Ik wil niet samenwonen en heb geen relatiedrang. Naast mezelf en mijn eigen huisje heb ik een scharrel die ik al ongeveer twee jaar regelmatig zie. Hij woont in Amsterdam, vliegt de wereld over én is bedreven in seks. Een soort Christian Grey, maar in tegenstelling tot Anastasia wil ik niet met hem trouwen en al zeker geen normale relatie.'

'Maar... waarom niet? Ik bedoel, hoe kwam je daarachter?' Het beeld van de bal in haar mond heeft mijn hoofd nog niet verlaten.

Ze vertelt enthousiast, zich niet bewust van mijn verwarring. 'Toen we elkaar ontmoetten, was het meteen raak. Ik zag hem en was verkocht, zijn lichaam is *out of this world*. Hij gaf me zelfvertrouwen, het gevoel 100% vrouw te zijn en hij leidde op het tempo dat bij me paste. Daardoor groeide het vertrouwen en kan ik bij hem mijn grenzen opzoeken. Ik had hiervoor geen ervaring

met sm of bondage, maar ik merk dat het me een vrij en veilig gevoel tegelijk geeft. Dat gevoel geeft hij me sowieso. We zien elkaar vaker niet dan wel en als we een weekend samen hebben, is dat intens, dan komen we de deur niet uit. Juist omdat het niet vanzelfsprekend is en we niet weten wanneer de volgende keer is. Die onregelmatigheid zorgt ervoor dat het verlangen niet verdwijnt. Zo kwam ik erachter dat dat precies is wat ik zoek.'

'Maar zou je dan niet stiekem toch meer willen?' Ik gooi mijn ouderwetse achterdocht erin onder de noemer 'journalistiek doorvragen'. Wat ze vertelt klinkt logisch, maar het gaat er bij mij toch niet zomaar in. Het duurt even voor ze antwoord geeft.

'Weet je, in het begin was het alleen maar leuk en spannend, maar ik merkte na een paar weken elkaar zien, dat er iets begon te borrelen bij mij. Verliefdheid. Dat hebben vrouwen sowieso al sneller als ze seks hebben en dat gebeurde bij mij ook. Je hebt gelijk, ik vroeg me af of ik toch niet meer wilde. Een relatie, een echte.'

Ha! Denk ik bij mezelf, dus toch! 'En toen?'

'Ik heb mijn gevoel meteen uitgesproken. Hij zei dat hij erover moest nadenken. Dat duurde een dag. Die nacht kwam hij om vier uur 's ochtends thuis van een vlucht en meldde hij plompverloren dat hij had nagedacht, maar zijn leven zo wilde houden. Hij wilde geen traditionele relatie. Met mij niet, met niemand niet. Hij wilde wel graag doorgaan op dezelfde voet, hij wilde me niet kwijt, maar de vrijheid die zijn *single* bestaan hem bracht, paste in zijn leven en hij was niet bereid die op te geven.'

Ik hou van hem, op mijn manier, maar hij is niet de spil van mijn leven en zal dat nooit worden.

'Au.'

Ze neemt het slok. 'Ja, behoorlijk. Geen meisje wil afgewezen worden en dat was precies wat ik voelde. Terwijl hij als een blok in slaap viel, heb ik geen oog meer dichtgedaan. De dagen daarna hebben we veel gepraat en dat klaarde de lucht. Hoe meer tijd er verstreek, hoe meer ik merkte dat ik net zomin concessies wilde doen. Die verliefdheid was er wel en ik wilde hem vaker zien, maar een relatie zoals ik die ooit was ontvlucht, was voor mij ook de

oplossing niet. Niet meer. Toen ik dat doorhad, merkte ik dat ik verliefd was geworden op de avonturen die we beleefden en juist op de onregelmatigheid van onze momenten samen, niet op de persoon. Ik hou van hem, op mijn manier, maar hij is niet de spil van mijn leven en zal dat nooit worden. Toen dat steeds duidelijker werd, vielen de puzzelstukjes op hun plek. Sindsdien voel ik me zeker in mijn keuzes.'

Naast ons schuiven acht mannen op leeftijd aan. Ze kijken niet op of om en zijn toch zeker een jaar of dertig, veertig ouder dan wij. Zouden zij nog samen zijn met hun vrouw, vraag ik me af. En zo ja, zijn ze dan gelukkig? Doen ze het nog? Ik dwaal af en ga terug naar Lore. 'Goed, geen Christian Grey op dagelijkse basis dus, maar wat dan wel?'

'De enige relatie die ik op dagelijkse basis heb, is die met mezelf. Juist omdat ik mijn Amsterdamse scharrel onregelmatig zie, geeft dat ruimte. Het is eigenlijk best grappig. Ondanks dat hij me letterlijk steeds in de boeien slaat, ervaar ik tegelijk de meeste vrijheid die ik ooit heb gehad. Wat mij betreft heb ik het beste van twee werelden: ultieme vrijheid en op momenten ultieme overgave. Het klinkt misschien gek, maar dat vind ik ook liefde. Durven kiezen voor wat mij gelukkig maakt.'

Ze gaat verder: 'Sinds een tijdje zit ik ook op Tinder, niet om ieder weekend te scoren, maar wel uit nieuwsgierigheid. Het avontuur roept.' Ze pakt haar telefoon erbij en laat me haar profiel zien. Mooie foto's, smaakvol en een eerlijk profiel. 'Daar heb je het meeste aan', vertrouwt ze me toe.

'Pas geleden leerde ik een stel uit de buurt kennen. Ze vroegen me of ik een keer bij hen aan wilde sluiten. Ik ben ook nieuwsgierig naar vrouwen, maar vind de mannen het belangrijkste. Via de app was het contact meteen al leuk en ik besloot om af te spreken. Niet meteen voor een date, maar voor een drankje en niet meer dan dat. Ik ben niet iemand die meteen losgaat, daarvoor moet er een klik zijn en of die er is, kan ik door de telefoon niet beoordelen. Dus we spraken af op een terras voor een wijntje. Dat wijntje werden er twee en het was meteen gezellig. Hoewel ze me aan het eind van de avond meevroegen, ben ik naar huis gegaan. Een paar weken later was zij in het buitenland en vroeg hij of ik langskwam. Het was geen vreemdgaan, ze hebben een open relatie en zij was er oké mee. Dus ik ging en sindsdien heb ik er een tweede vriendje – voor af en toe – bij. Nu heb

ik er dus twee. Hij is helemaal niet van de sm, maar wel biseksueel. Ook interessant. Zo vermaak ik me wel.'

'Is het alleen seks of is het meer?' Ik vraag het net op het moment dat de ober ons hoofdgerecht neerzet. Als hij al verbaasd is over die vraag, laat hij er niks van merken. Lore ook niet, al wacht ze discreet met antwoorden. We zijn immers niet voor niks helemaal in de hoek gaan zitten. Als ze de eerste

Ik probeer in mijn leven zoveel mogelijk genietmomenten te creëren. hap heeft genomen, legt ze haar vork neer en praat ze verder. Ik stort me op mijn levelingsgerecht en luister.

'Natuurlijk is de seksuele ontdekkingstocht een belangrijk element. Ik zou liegen als ik zou zeggen dat het niet zo was. Ik ben nu jong en wil het graag ontdekken. Maar het is wel meer. Zo kom ik door het daten mensen tegen die ik normaal nooit zou ontmoeten. Mijn Amsterdamse scharrel nam me mee naar een groot fetisjfeest. Hij is van de extremen. Met mijn andere scharrel, de nieuwe, zoek ik veel meer de softere kant op. Feestjes, thuisfeesten bij vrienden, bootje varen als het mooi weer is. Het is bij allebei veel meer dan seks alleen.'

'Ik probeer in mijn leven zoveel mogelijk genietmomenten te creëren. Alleen, met vriendinnen, maar ook met mijn vriendjes. Ik ga graag met hen op boevenpad – samen iets beleven is toch leuker dan alleen – en ik geniet daar intens van. Ik denk dat vooral de onvoorspelbaarheid bijdraagt aan het genieten. In een vaste relatie ben je altijd beschikbaar voor elkaar, nu duik ik in de momenten als nooit tevoren.'

Nu wil ik het weten ook. 'Wat is het spannendste wat je ooit heb meegemaakt?' Het antwoord laat niet lang op zich wachten. 'Wat ik erg spannend vond, was dat ik een keer met mijn scharrel mee was naar een gayfeest. Dat was nieuw voor me, dus ik keek mijn ogen uit. Op de erotische feestjes die ik kende ging het er veel softer aan toe, daar is het eerder gezellig. Dit feest broeide.'

'We hebben die avond veel geflikflooid, maar het meest opwindende was dat we in een doolhof terechtkwamen waar het vrij donker was. Mijn scharrel hield in een wat grotere ruimte halt en fluisterde in mijn oor dat ik voorover moest buigen en hem moest vertrouwen. Dat deed ik. Zonder veel omhaal,

begon hij me te neuken. Steeds intenser. Alle tijd vervaagde en omdat ik alleen kon voelen en nauwelijks iets zag, kwam ik al snel klaar, eerder dan hij. Toen dat gebeurde, trok hij aan mijn haar, zodat ik om me heen kon kijken. Er stonden wel tien mannen om ons heen. Ook zij kwamen klaar. Een onverklaarbare mengeling van schaamte en trots welde in me op. Toen trok hij me mee, terug naar de dansvloer.'

Ik zie het helemaal voor me. 'Dat klinkt als een bijzondere avond. Maar niet eentje die je op maandagochtend even deelt bij de koffieautomaat op kantoor. Kun je naast deze escapades ook nog genieten van de gewone, doordeweekse dingen of is dat lastiger geworden?'

Ze neemt een hap en wijst met haar vork naar het eten. 'Dit is echt lekker zeg. Zeker met dit weer.' Ze waait zichzelf koelte toe. 'Goede keuze. Ze spoelt de hap weg met een laatste slok rosé. 'Kijk, hier geniet ik dus van. Zonder mijn dates en *single life*, had ik hier niet met jou gezeten en nu heb ik een heel fijne avond. Dat is voor mij de lol van het leven. Je durven te laten verrassen.'

Dat is voor mij de lol van het leven. Je durven te laten verrassen.'

Ze leunt tevreden achterover. 'Wat was de vraag ook alweer? O ja, genieten in het gewone leven. Het is grappig dat je het woord escapades gebruikt, want dat is wel hoe het voelt. Ik zie die avontuurtjes en die seksuele ontdekkingsreis ook wel als een *escape*, een vlucht uit de realiteit. Dat vind ik heerlijk, even alles loslaten en helemaal opgaan in het moment. Wat ik wel heb, is dat ik het dagelijks leven ook heerlijk vind. Mijn dagelijks leven is geen zwart gat waar ik na een hemels weekend in terugval. Het hoort allebei bij mij.'

'Wat ik wel merk, is dat ik op maandagochtend soms even moet schakelen. Of op zondagavond al. Dat ik denk: o ja, morgen weer normaal. Dat heeft niks te maken met de kwaliteit van mijn normaal, maar het is wel zo anders dat ik die weekendknop weer even om moet draaien. Het heeft ook wel iets, alsof je een geheimpje hebt dat je weer een paar dagen moet bewaren.'

Als ze naar de wc is en ik nog iets te drinken heb besteld, zet ik de opnames op mijn telefoon even stil en sla ik het audiobestand op. Zo ben ik: controle, zekerheid boven alles als het op werk aankomt. Maar ik herken haar verhaal ook. Om serieus te kunnen zijn, moet je af en toe loslaten, gek doen, je laten gaan. Seks

is daar natuurlijk een geweldig middel voor. Hoewel ik zelf ook niet vies ben van een experimentje, is het de laatste tijd vrij rustig. Is daarmee de balans zoek die Lore zo belangrijk vindt? Ze is terug voor ik er een antwoord op heb.

'Zou jij *single* willen zijn?' vraagt ze me op de man af. Ik kauw op een stukje tonijn en steek het laatste krokantje van zeewier in mijn mond. 'Nee, maar alleen omdat ik een leuke man heb. Ik zou er gek van worden als ik hem moest missen. Maar anders... zoals jij het vertelt, klinkt het niet verkeerd.' Ik kijk uit over het water. Honderden muggen zoemen boven het kalme oppervlak. Ik kijk naar mijn blote benen. Shit, dat wordt wat als zo meteen de schemering invalt. 'Wat vinden je vriendinnen er eigenlijk van? Deel je jouw levensstijl makkelijk of niet?'

Ze pakt dankbaar het volle glas dat ik in de tussentijd voor haar had besteld. 'Ik woon in het zuiden van het land, daar is het vrijwillige vrijgezellenbestaan nog niet zo doorgedrongen. Mijn vriendinnen hebben bijna allemaal een lange relatie en kindjes. Of anders willen ze ze wel. Ik ben een vreemde eend in de bijt, omdat ik op dit moment geen kindwens heb en dit *single* leven graag zo houd. Je kunt nooit in de toekomst kijken, maar op dit moment zou ik niet meer anders willen, want een nieuwe relatie, hoe leuk ook, zorgt toch weer voor aanpassing en beperking.'

Ze is even stil. 'Mijn ouders hebben altijd al gezegd dat ik anders was en ze vinden dat dit bij me past. Ook het feit dat ik geen kinderen wil, kwam bij hen niet als een verrassing. Ik weet niet zeker of ze het jammer vinden, maar ze zijn vooral blij dat ik gelukkig ben, dat is voor hen het belangrijkste. Dat geldt ook voor mijn vriendinnen. Ondanks dat ik het anders heb ingericht dan zij, begrijpen ze het wel. De vriendinnen die iets verder van me afstaan, vertel ik ook over mijn avonturen, ze zijn nieuwsgierig. In de afgelopen jaren heb ik meer meegemaakt dan zij allemaal samen. Ook al willen ze niet ruilen, ze vinden dat wel spannend en interessant. Ze vragen altijd: "Hé Lore, wat heb je nu weer meegemaakt" en luisteren geboeid. Soms vinden ze het ook eng. Als ik vertel over de sm-wereld of geëxperimenteer met drugs, dan zijn ze soms bezorgd en vragen ze me om voorzichtig te blijven doen.'

De scène met de bal nestelt zich weer in mijn hoofd. En dat er veel drugs gebruikt wordt, is natuurlijk ook niet nieuw. 'Ben je ooit in de problemen gekomen?' vraag ik haar.

‘Ja, één keer bijna. Toen was ik net vrijgezel, zo groen als gras en ik ontmoette een stel op een erotisch feest. Zij was leuk, hij iets minder mijn type. Ze vroegen of ik meeging naar hun hotelkamer. Ik twijfelde, maar zei ja. Dat was geen succes. De sfeer sloeg om vanaf het moment dat we alleen waren. Hij was extreem dominant en vervelend, hij vroeg me dingen te doen die ik niet wilde. Sommige deed ik, de meeste niet. Toen ik hem vroeg me naar huis te brengen – zoals een half uur eerder nog beloofd – gooide hij me vijftig euro toe met de mededeling een taxi te nemen. Die rit naar huis heb ik me zo rot gevoeld.’

**De sfeer sloeg om
vanaf het moment dat
we alleen waren**

‘Sindsdien ben ik heel alert. Voel ik twijfel bij mezelf, dan ga ik niet mee. Ik weet inmiddels dat dit een uitzondering was en dat het ook anders kan. Met respect, met gevoel voor mijn eigenwaarde. Het was een fout, maar gelukkig eentje die ik nooit meer heb herhaald.’

Als ze praat bestudeer ik haar houding. Rechtop, enthousiast, zeker. Ik heb haar al vaker gezien, maar niet zoals nu. Alsof ze nu nog meer laat zien wie ze is. Zou dat veranderd zijn? Als ik het vraag, moet ze daar over nadenken.

‘Vroeger was ik veel dikker. Ook al sportte ik veel, toch was ik mollig. Het was geen probleem, maar wel minder gezond. Een paar jaar geleden ben ik twintig kilo afgevallen en sindsdien heb ik dat nieuwe gewicht. Ik ben er blij mee, want ik voel me er meer mezelf mee. Met die nieuwe “ik” ben ik deze levensstijl ingedoken. De bevestiging die ik kreeg, gaf me nog meer zelfvertrouwen en het gevoel gewild te zijn. Het enige waar ik nog onzeker over was, waren mijn borsten. Toen ik dikker was, waren ze prachtig, maar met al die kilo’s minder was er weinig van over. Dat vond ik moeilijk, het voelde als een onderdeel dat niet bij me hoorde en ik kon er niet aan wennen. Seksueel ging het nog wel, juist gezien die bevestiging, maar als ik alleen was, vond ik het moeilijk. Ik durfde zelfs niet naar de sauna.’

‘Daarom heb ik ze laten opvullen. Terug naar hoe het vroeger was. Dat was een ingreep waar ik jaren over heb nagedacht. Je zet toch een mes in een gezond lichaam. En waarvoor, voor zelfvertrouwen? Het was dus geen lichte beslissing, zeker omdat mijn vader arts is. Uiteindelijk heb ik het toch gedaan en daar heb ik tot op de dag van vandaag geen spijt van gehad. Deze levensstijl heeft me overigens zelfverzekerder gemaakt dan de operatie ooit had kunnen doen. Door op pad te gaan en te weten dat je op jezelf kunt

vertrouwen en jezelf het leukste leven ooit geeft, krijg je zeker weten meer zelfvertrouwen dan je ooit hebt gehad.’

‘Willen jullie nog een dessert?’ De ober pakt onze borden weg en kijkt ons vragend aan. Ik kijk naar Lore. We denken hetzelfde. Hij valt zeker niet in de categorie ‘toetjes’. Ze schudt haar hoofd. ‘Genoeg gehad, ik lust nog wel een thee.’

Als we onze honing door het warme water met munt roeren, stel ik mijn laatste vraag. ‘En nu, hoe zie je de toekomst?’ Ze vouwt haar handen om het dampende glas en neemt onverschrokken een slok.

‘Als ik naar mijn werk kijk, zou ik graag voor een grote multinational aan de slag willen. Carrière maken, veel reizen, zoveel mogelijk nieuwe avonturen meemaken en echt iets van de wereld zien. Dat kan het beste vanuit de Randstad, dus de eerstvolgende stap zou zijn: solliciteren en verhuizen naar het westen. De levensstijl zoals ik die nu heb, past goed bij deze carrièreplanning. Een vaste relatie als je zelf steeds onderweg bent, werkt niet. Ik zeg niet dat ik het afwijs in de toekomst, maar dan moet die naadloos in mijn leven passen en hoe langer ik vrijgezel ben, hoe groter die opgave is. Een kinderwens heb ik nu niet, nooit gehad ook, dus wat mij betreft hou ik het voorlopig zo. De tijd gaat snel. Voor mij is het het belangrijkste om te blijven genieten, met of zonder partner, maar voorlopig is vrijheid mijn grootste goed.’

Als ik iets later door de smalle straatjes van de binnenstad naar huis fiets en andere straten insla dan normaal, zie ik allemaal nieuwe dingen die er altijd al waren, maar die me nooit eerder opvielen. Langs mijn wangen strijkt voor het eerst die dag een koele bries. Ik ben in een filosofische bui geraakt en overdenk het gesprek.

Lore slaat in haar liefdesleven steegjes in, wordt ieder weekend opnieuw verrast, maar houdt altijd haar eigen handen aan het stuur. Vandaag fietst ze door de ene stad, morgen door de andere. Ze is niet eenzaam en geniet van de momenten van diversiteit in haar leven. Vanuit liefde voor zichzelf. En daar kun je wat van vinden, maar als ik eerlijk ben, klinkt het heerlijk en voel ik veel bewondering voor haar manier van leven. Misschien zou ik het als vrijgezel wel net zo doen. Op die bal na dan. Dat blijft een *no-go*.

HIER IS NIEMAND. IK VOEL ZIJN HAND ZACHT OP MIJN BILLEN DOOR DE DUNNE STOF VAN MIJN ZOMERJURK.

FICTIEFRAGMENT

FICTIEFRAGMENT

‘Weet je het zeker?’

Mark kijkt me vanboven zijn lege bierglas ondeugend aan. Zijn blonde halflange haar zit achter zijn oren geklemd. Normaal val ik daar niet op, maar hij is anders, intrigerend, minder macho als de mannen die ik wegswipe. Naast hem neemt Carolien haar laatste slok wijn. Mijn glas is ook leeg.

Ik schud mijn hoofd. ‘Afspraak is afspraak. Ik vond het geweldig om jullie te ontmoeten, maar ik ga naar huis.’

‘Zien we je nog?’ vraagt Carolien. Haar blauwe ogen glanzen. Ook zij heeft meer gedronken dan goed voor haar is. Haar blik is veelbelovend, ik voel een kriebel in mijn buik.

Even twijfel ik, dan neemt mijn hoofd het weer over. ‘Ja, snel.’

Ik pak mijn tasje en sta op. Het terras is al aardig leeg, stoelen worden op elkaar gestapeld en aan de ketting gelegd. Ik

glimlach; aan de ketting leggen is het laatste wat je met mij zou moeten doen.

‘Waar staat je auto, lieverd?’ vraagt Mark. ‘Dan lopen we even met je mee. Een meisje moet op dit uur niet alleen over straat.’ ‘Beneden,’ wijs ik, ‘in de garage onder het plein. Het is niet ver.’ Carolien legt haar hand op Marks schouder en geeft hem een snelle kus op zijn wang. ‘Breng jij haar maar even, dan reken ik binnen af,’ glimlacht ze zelfverzekerd.

Ik geef haar een knuffel en bedank haar voor de avond. Ze ruikt fris, naar citrus, net als de citroenen op haar strakke witte jurk. Haar lange blonde haar voelt zacht onder mijn hand en haar kleine borsten kriebelen tegen de mijne.

Voor ik alsnog mijn principes aan de kant kan zetten, loopt ze heupwiegend weg. De laatste cafébezoekers kijken haar vol bewondering na.

‘Kom,’ klinkt Marks stem dicht bij mijn oor. Hij neemt me mee de duisternis in.

De lampjes van de terrassen worden kleiner en verdwijnen helemaal als we de trap naar de ondergrondse parkeergarage vinden en afdalen. Hier is niemand. Ik voel zijn hand zacht op mijn billen door de dunne stof van mijn zomerjurk.

Bij mijn auto draai ik me om en trek ik hem naar me toe. Zijn lippen zijn nog maar een paar centimeter van de mijne verwijderd, zijn lichaam onttrekt de rest van de garage aan mijn blikveld, al hoor ik op de achtergrond de beveiligingscamera’s zachtjes zoemen.

‘Kan dit?’ hoor ik mezelf in zijn oor fluisteren als zijn hand onder mijn jurkje omhoogkruipt en ik mijn hand door zijn haren haal.

‘Natuurlijk, ik zorg er alleen maar voor dat je veilig in je auto zit. En dat je je belofte houdt en we je snel nog eens zien. Echt zien.’

Een steek van spanning trekt door mijn buik en ik zoen hem vol op zijn mond. Hij is warm, zacht en zijn handen zitten nu stevig om mijn middel.

Als ik een paar minuten later de motor start en in de achteruitkijkspiegel kijk, zie ik de deur achter hem dichtvallen en adem ik beverig uit. Mijn lichaam voelt wakker gekust en niemand die zegt dat dat niet mag. Wat heerlijk om deze vrijheid te voelen.

Roger: ‘Sleur,
langs elkaar
heen leven
en steeds
minder liefde
zorgden voor
een breuk.’

Roger (49) ‘Ik word dit jaar vijftig en ik ben al bijna twaalf jaar *single*. Niet dat ik dat altijd al wilde, maar het is zo gelopen. Mijn hele leven had ik relaties, vaak lange en serieuze, vrijgezel was ik nooit. Ik zag mezelf oud worden met mijn laatste vriendin. We maakten toekomstplannen: samenwonen, huisje kopen, zelfs een huwelijk. Maar hoe dichter we naar dat moment toeleefden, hoe meer we uit elkaar dreven. Sleur, langs elkaar heen leven en steeds minder liefde veroorzaakten een breuk. Klinkt gemakkelijk, maar zo voelde het niet. Ik was ontheemd, moest alleen verder. In het begin ging ik veel uit, op zoek naar de nieuwe ware. Want zo hoort het en je wilt terug wat je mist.

Ik heb geen kids en geen partner, dus denk wel soms na over de praktische kanten: op wie val je terug als dingen straks moeilijker worden of als je ziek bent.

Naarmate de jaren verstreken en ik niemand vond met wie het net zo klikte, begon ik de voordelen in te zien van *single* zijn. Ik werk veel en ben vaak van huis, ik hou van toertochten maken op de fiets en er is niemand die dan thuis zit te wachten of met wie ik rekening moet houden. Ik zou nu niet meer anders willen en misschien ook niet meer anders kunnen. Toch vind ik dat thuiskomen in een leeg huis soms vervelend. Ook het “vijfde wiel aan de wagen”-syndroom als je met bevriende koppels op stap gaat, went nooit helemaal. Maar eenzaam ben ik niet. Misschien wordt dat in de toekomst anders. Ik heb geen kids en geen partner, dus ik denk wel soms na over de praktische kanten: op wie val je terug als dingen straks moeilijker worden of als je ziek bent. Dat zijn items die misschien ooit een rol gaan spelen. En ik heb de liefde ook niet afgeschreven, hoor. Ik sta er relaxed in en hoewel ik totaal niet op zoek ben, weet je nooit wat de toekomst brengt.’

Vayen (35) ‘Ik dacht altijd dat ik huisje, boompje, beestje zou krijgen en dat dat was wat ik wilde. Ook omdat dat het “zo hoort”. Met dat idee groei je op. Ik ben niet bewust *single*, maar ik merk aan mezelf dat ik ook niet 100% voor een relatie opensta. Ik ben meer bezig met werk op dit moment, maar aan de andere kant vind ik het wel jammer dat ik mijn passie niet met een partner kan delen. Dan zie je van die stellen die zo trots op elkaar zijn en elkaar meteen bellen als ze een nieuwtje hebben, en dat zou ik ook wel willen.

Na de laatste korte relatie (die ik beëindigde omdat ik de kriebels kreeg als ik hem zag, en geen positieve kriebels) heb ik het een beetje opgegeven. Niet voor altijd, maar ik vind het nu wel prima zo. Ik ben nu ook al halverwege de dertig en dan voel je je soms een beetje “over datum”. Dat vind ik moeilijk. Soms kan het mij het gevoel geven dat ik geen relatie heb omdat ik niet leuk of goed genoeg ben. Maar als ik daar te lang in blijf hangen kijk ik naar alle mooie dingen in mijn leven. Dat helpt. Het is eigenlijk tegenstrijdig. Misschien is het niet per se het niet meer willen maar het niet meer durven. Bang voor weer een teleurstelling en een *waste of time*. Jaloers ben ik niet. Ik vind het prachtig om echt gelukkige stellen te zien. Dan spat het er gewoon van af en denk ik: zo moet het zijn. Als ik een relatie krijg, wil ik dat dat is met iemand die mijn alles is, en andersom. Dat ik me geen leven zonder hem zou kunnen voorstellen. Liefde met een hoofdletter L. Zoals in de film.’

Ik ben nu ook al halverwege de dertig en dan voel je je soms een beetje ‘over datum’. Dat vind ik moeilijk.

Saar (25) ‘Ik ben nu bijna drie jaar *single*. En eerlijk, ik vind het geweldig. Hiervoor was ik vijf jaar samen met mijn ex. Ik hield van hem en we hadden het leuk samen, maar ik kon me niet aan de indruk onttrekken dat het gras groener was bij de burens. Omdat ik niet vreemd wilde gaan, maakte ik het uit. Sindsdien ben ik in mijn eentje. En dat is veel leuker dan ik had verwacht.

Ik heb die tijd gebruikt om te experimenteren. Zo had ik dates via Tinder en sinds kort heb ik Inner Circle, maar daar heb ik nog niets mee gedaan. Leuk om mensen op die manier te ontmoeten, maar om iets op te bouwen moet je tijd investeren en daar ben ik niet zo goed in. Ik leg mijn telefoon steeds vaker weg, al die schermpjes de hele dag, dat vind ik vervelend. En een echte klik krijg je toch veel eerder als je elkaar offline ontmoet.

Wat ik leuk vind aan de afgelopen tijd, is dat ik mezelf zoveel beter heb leren kennen. Vroeger leek alles vanzelfsprekend, maar als blijkt dat je alles zelf mag kiezen, ben je daar bewuster mee bezig. Mijn idee over relaties is bijvoorbeeld 180 graden gedraaid. Waar ik vroeger echt dacht dat ik mijn man *never* nooit niet zou kunnen delen, zou ik het nu juist wel leuk vinden om met hem te experimenteren. Ik geloof niet meer in

een relatie zonder verlangens naar anderen, dat is niet houdbaar. Een relatie gebaseerd op angst en jaloezie is gedoemd te mislukken.

Ik merk ook dat de maatschappij daarin ruimdenkender wordt. Dat ik vrijgezel ben, vindt bijvoorbeeld niemand in mijn omgeving gek en een eenpersoonskamer op vakantie heeft zelden nog een toeslag. *Single* zijn is prima. Ik zie het niet als een status maar als een tijd in je leven waarin je leert gelukkig te zijn met jezelf en jezelf te vermaken zonder afhankelijk te zijn van iemand anders. Wat ik afgelopen jaren heb meegemaakt, daar kijk ik elke dag met een lach op terug. Voor nu geniet ik nog volop van mijn vrijheid, want de gedachte aan binden creëert bij mij toch nog altijd een *instant* benauwdheid.’

DEFINITIE EEN SINGLE OF VRIJGEZEL IS IEMAND DIE ALLEEN DOOR HET LEVEN GAAT, ZONDER VASTE PARTNER.

Facts & figures

Het aantal *singles* neemt de komende jaren toe. In 2018 zijn het er in Nederland zo'n 2,8 miljoen volwassenen . Dat betekent dat nu zo'n 15% van de Nederlanders vrijgezel is. In 2030 is de verwachting dat er 3,4 miljoen *singles* zijn.

In 2030 zijn er in de leeftijd van 30 tot 64 jaar alleen al 1,5 miljoen *singles*.

Een groep die vroeger zelden vrijgezel was, maar die groeit nu scheiden vaak voorkomt en *single* zijn geaccepteerder is.

Niet-getrouwde stellen gaan vaker uit elkaar dan getrouwde stellen. Na de scheiding wonen veel mensen tijdelijk of permanent alleen.

De grootste groep stijgers in *singles* zijn de 65+'ers. Hier zijn verschillende redenen voor. Zo worden mensen ouder en blijven ze vaker alleen na het overlijden van hun partner, maar anno nu scheiden ook veel meer oudere stellen dan vroeger. Het feit dat dit voor het eerst financieel mogelijk en cultureel verantwoord is, speelt hierbij een belangrijke rol.

Omdat er steeds meer eenpersoonshuishoudens komen, wordt er in de toekomst anders gebouwd. Woonvormen voor gescheiden ouders en kleinere appartementen en studio's spelen in op de behoefte van het groeiende aantal *singles*.

Ondanks dat er steeds meer mensen *single* blijven, wordt er wat af gedatet. *Singles* geven per jaar ongeveer 400 euro uit aan etentjes, nieuwe kleren of vervoer om hun nieuwe partners in spé te ontmoeten. Gemiddeld daten ze 12 keer per jaar.

De groeiende groep *singles* is ook onder de aandacht gekomen van de commercie. Waar Valentijnsdag jarenlang de kaskraker was voor de retail hebben ook *singles* inmiddels hun eigen verwendag gekregen. 11 november is de dag waarop er wereldwijd veel kortingen zijn om 'jezelf een cadeautje te geven'. Dit initiatief is ontstaan bij webshop Ali Baba en krijgt steeds meer navolging. Geen (vast) liefde dat je overlaadt met cadeautjes op 14 februari? Dan is 11 november dus de dag voor wat extra *self love*.

VERKERING? ECHT NIET! MAAK KENNIS MET HET NIEUWE DATINGVOGABULAIRE

Steeds meer jongeren – vooral de 750.000 studenten die ons land rijk is – vinden het moeilijk om een keuze te maken voor een partner. Nu we dankzij datingsites en -apps steeds meer opties hebben om te daten, zou je denken dat het een eitje wordt om jouw ware te vinden. Niks is minder waar. Juist omdat iedereen binnen je speelveld 24/7 wordt aangeboden, blijkt het kiezen veel moeilijker. Keuzestress en *fomo* (*fear of missing out*) spelen ons parten, want hoe weet je of je goed kiest als opeens alles kan?

Om nog een beetje op safe te spelen, plakken we daarom veel etiketjes, maar wordt commitment behoorlijk uitgesteld. Had je ‘vroeger’ de keuze tussen vrijgezel zijn, een scharrel of regelrechte verkering: in de 21e eeuw kan er veel meer.

Onenightstand

De *onenightstand* is al zo oud als de mensheid. Je hebt een keer een broeierige nacht, praat zo min mogelijk met elkaar en 's ochtends ga je weer verder met je eigen leven.

Twarrel

Beviel die *onenightstand* zo goed dat je die nog weleens wilt herhalen (zonder verplichtingen uiteraard), dan kun je die upgraden naar een twarrel (een twijfel-scharrel). Een twarrel is iemand die je af en toe ziet en van wie je weet dat je samen een leuke date of nacht tegemoet gaat. Daar is dan ook alles mee gezegd. Je appt alleen als het nodig is met elkaar, praat er niet over met vrienden, maar je kent elkaar door jullie halfjaarlijkse *sexy encounter* net iets beter dan de buitenwereld zou vermoeden.

Scharrel

Zie je iemand vaker maar is het verre van serieus, dan kun je kiezen om er een ouderwetse scharrel van te maken. Noem het casual seks, maar dit kennen we natuurlijk ook al langer dan vandaag. Je praat af en toe een beetje met elkaar, stelt hem of haar als scharrel voor aan je vrienden als het zo uitkomt, maar je houdt je scharrel verre van je familie vandaan. Dit is voor de gezelligheid, niet voor serieuze zaken.

Kwarrel

Soms heb je een scharrel die uit de hand loopt. Of iemand die je meteen veel leuker vindt dan normaal. Tot een paar jaar geleden noemde we dat verkering of het aangaan van een relatie, maar date je nu, dan ligt die fase nog ver weg. Want er is ook zo iets als een kwarrel. Een wat? Yep, een kwarrel. Klinkt misschien niet aantrekkelijk, maar dat is het wel, want een kwarrel is een ‘kwaliteitsscharrel’. Wat is dan het verschil tussen *good old* verkering hebben of een kwarrel? Een kwarrel is niet exclusief. Je kunt er dus zonder problemen nog twarrels of scharrels op nahouden, zonder dat je kwarrel door het lint gaat. Wel de lusten, niet de lasten.

Prela

Denk je dan dat je er bent? *Think again!* Voor je aan de hele wereld vertelt dat je een relatie hebt, oefen je met een prela, een pre-relatie. Zie het als vader en moedertje spelen, maar dan zonder het relatie-etiket. Opmerkelijk is dat je bij deze variant voor het eerst exclusief met elkaar bent. Geen geklooi meer in de marge, je kiest nu voor elkaar en dat mag je omgeving ook weten. Gaat dit goed, dan ben je klaar voor een rela.

Rela (en relatie)

Is dit dan het echte werk? Een relatie... *Nope*, bij een rela er is nog steeds een beetje twijfel, vandaar de afkorting, dat maakt het wat minder zwaar beladen. Pas als je het echt van de daken durft te schreeuwen, je hart en je hoofd kloppen van verlangen en je je een leven zonder de ander niet meer kunt voorstellen, dan verander je voor het eerst officieel je status naar ‘in een relatie’. Is dat het eindstation? Misschien wel, maar loopt het anders dan gepland, dan kun je altijd nog uit elkaar en zoek je weer een van de eerdere stadia uit.