

Angèle Nederlof ■ Sjaak Vane

# Overspel draait niet alleen om seks

Je relatie op de tocht

# Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 11

1 **Hoezo overspel?** 13

Relatiegrenzen 14

*Clichés* 14

*Speelveld* 16

*Openheid* 20

Steekspel 23

*Goedpraten* 23

*De les lezen* 26

*Dreigen* 28

*Beschuldigen* 30

2 **Geheime verlangens** 33

Eenzaamheid 34

*Praatmaatje* 35

*Rijp voor de pluk* 37

*Verboden vrucht* 38

*Protest* 40

In de knoop 42  
    *Solist* 43  
    *Oude liefde* 45  
    *Zelfhaat* 46  
    *Bijvrouw* 47  
Tegenstrijdige betekenissen 49

### 3 **Als de bom barst** 51

Vermoedens 51  
Betraapt 53  
Vluchtige flirt? 55  
Emotionele achtbaan 56  
Grond verliezen 58  
Vragenvuur 58  
Stille getuigen 61  
Noodsignaal 62

### 4 **Toekomstscenario's** 63

Afkeren of toenaderen? 63  
    *Ik kies voor een ander* 64  
    *Je bent te ver gegaan* 65  
    *Verstandshuwelijk* 65  
    *Vriendschappelijke scheiding* 66  
    *Vechtscheiding* 66  
Kiezen voor elkaar 67  
    *Overhaaste besluiten* 69  
    *De stoorzender* 72

### 5 **Tussen scheiden en blijven** 74

De weg kwijt 74  
    *Paniekvoetbal* 75  
    *Afwachten* 76

Time-out 77  
Proefscheiding 80  
    *Eigen ruimte* 82  
Gesprekken met buitenstaanders 83  
Zwaard van Damocles 84

## **6 Je relatie onder de loep** 87

Praten over je relatie 88  
    *Voetangels en klemmen* 89  
De drie pijlers van een intieme vriendschap 92  
    *Emotionele steun* 93  
    *Tegenspel* 97  
    *Acceptatie* 99  
Scheefgroei 102  
    *Hardnekkige ruzie* 102  
    *Volhouden* 104  
    *Mentaal overspel* 106

## **7 Verder na overspel** 108

Verwachtingen 109  
Vertrouwen wekken 111  
    *Duidelijke signalen* 113  
    *De ander geruststellen* 115  
Is de liefde weer terug? 118  
    *Vrijen* 119  
    *Jezelf en de ander vergeven* 121  
Je relatie op de agenda 122  
Nieuwe start 125

**Over de auteurs** 127

# Inleiding

Meestal zet een overspelaffaire het leven van twee geliefden volledig op de kop. De vanzelfsprekendheid waarmee de intieme relatie werd aangegaan, is plotseling verdwenen. Stellen die nooit ruzie maakten, vechten elkaar voortaan de tent uit. Onkreukbare mannen of vrouwen schrikken dat ze zich hebben laten meeslepen in een dubbelleven vol smoezen. Wanneer de geheime gebeurtenissen aan het licht komen, worden de partners (en hun omgeving) meegesleurd in een draaikolk van emoties. ‘We waren toch maatjes? Vrienden door dik en dun? En nu doe jij dit...’

De affaire maakt de scheuren zichtbaar. Althans, voor wie oprecht naar zichzelf en naar de ander durft te kijken. Nieuwe inzichten kunnen leiden tot een definitieve breuk, maar kunnen ook het begin zijn van iets beters dan voorheen.

Dit boek is geschreven voor partners die zichzelf vragen durven te stellen wanneer blijkt dat er een ander in het spel is of is geweest. In openhartige gesprekken en eenzame bespiegelingen onderzoeken zij de betekenis van de gebeurtenissen. Het is niet de opzet van dit boek om partners koste wat kost bij elkaar te houden. Wat gebroken is, kan niet altijd worden gelijmd. Het gaat dan ook niet om het repareren

van het oude. Overspel kan echter het begin zijn van een nieuw hoofdstuk.

Dit boek is gebaseerd op de vele openhartige beschrijvingen van affaires die onze cliënten ons hebben toevertrouwd. Het beeld dat hieruit ontstaat, is dat overspel meestal niet draait om seks buitenshuis. Om de geheime escapades een plek te kunnen geven, moet je verder kijken dan het cliché dat we kennen uit de tv-soap. Vreemdgaan draagt meerdere (soms tegenstrijdige) betekenissen in zich. Dat maakt het ook zo verwarrend voor wie er daadwerkelijk mee te maken krijgt. Je houdt van elkaar, en je doet elkaar pijn.

Wij gaan van start met enkele betekenissen die partners geven aan een affaire – uiteenlopend van een akkefietje tot een halszaak. Vervolgens staan we stil bij de schok die de ontdekking teweegbrengt en de keuze waartoe overspel lijkt te dwingen. Gaan we uit elkaar of gaan we samen verder? Soms is een time-out of een proefscheiding nodig om je hierop te beraden.

Voor de koppels die besluiten om een doorstart te maken, beschrijven we de drie pijlers van een intieme vriendschap en een aantal verkeerde gewoontes die je moet afleren. We leggen uit hoe je hierover in gesprek kunt raken en welke valkuilen je daarbij tegenkomt. Ten slotte geven we concrete aandachtspunten om elkaar opnieuw te leren vertrouwen. Zo kan deze relatiecrisis leiden tot een meer oprechte omgang met elkaar.

# 1

## Hoezo overspel?

Wereldwijd de meest bekende overspelaffaire – compleet met ranzige details, hardnekkige ontkenning en openlijke biecht – vormt die van Bill Clinton, president van Amerika van 1993 tot 2001. Hij had tijdens kantooruren orale seks met zijn stagiaire Monica Lewinsky. De affaire werd een juridisch steekspel dat draaide om de vraag of hij daadwerkelijk seks met haar had gehad. Of dat ze iets anders uitspookten. Voor Clinton betekenden de seksuele handelingen niet meer dan wat ontspanning in zijn gestreste bestaan. Dat gold niet voor de 23-jarige Lewinsky. Zij was daadwerkelijk verliefd op de president en toen hij haar liet vallen, zocht ze de publiciteit. Wat voor Clinton een niemendalletje was, betekende voor haar iets wezenlijks.

Zo kan tegen dezelfde gebeurtenis op verschillende manieren worden aangekeken. In dit hoofdstuk gaan we in op de betekenis die aan een affaire wordt toegekend. Die kan onderling uiteenlopen. Waar de ene partner zwaar aan tilt, heeft voor de ander niets om het lijf.

In de eerste paragraaf beschrijven we enkele kenmerken van overspel en staan we stil bij mogelijke grensgevallen. Hoezo overspel? Het was hooguit een uitglijder, eenmalig – en niet

meer dan dat. Vaak proberen de partners elkaar aanvankelijk te overtuigen van hun visie. Ze wijzen met een beschuldigende vinger naar elkaar. 'Jij was fout.' Of: 'Je hebt het zelf in de hand gewerkt.' Voorbeelden van dit steekspel beschrijven we in de tweede paragraaf.

## Relatiegrenzen

De belangrijkste eigenschap van overspel is dat de overspelige zijn eigen gang gaat. Achter de rug van de partner om legt hij het aan met een ander. Zijn stiekeme gedrag is de aanleiding voor geliefden om na te denken waar hun relatiegrenzen liggen. Wat tolereer ik wel van mijn partner en wat vind ik te ver gaan? Lang niet altijd heeft dit met seks te maken, zoals we verderop uitleggen. Of iets wordt aangemerkt als overspel en of dit vervolgens een breekpunt is, kan per situatie nogal verschillen. We gaan van start met de meest in het oog springende vorm: het overspel zoals je dat kent uit het wereldnieuws, de film en het theater.

## Clichés

Natuurlijk wist oud-president Clinton, en enkele jaren later de hele wereld, dat hij de gevoelens van zijn vrouw Hillary kwetste. Maar dat was geen reden voor hem om niet zijn stagiaire te verleiden. Een belangrijk kenmerk van overspel is dat de vreemdganger zijn eigen gang gaat. En dat er vaak verboden seks in het spel is. Dat zijn twee ingrediënten die het tot een gevaarlijke en daardoor spannende gebeurtenis maken. De seksuele opwindning en de angst voor de onthulling versterken de adrenalinekick. De affaire lijkt voor de overspelige op een spel dat hij speelt met de partner en de omgeving. Vaak maakt



## Speelveld

Bij relatieafspraken moet je niet denken aan op papier vastgelegde omgangsregels. Meestal zijn het de onuitgesproken verwachtingen naar elkaar toe. Die zijn deel van onze westerse cultuur en daardoor minder vaag dan het op het eerste gezicht lijkt. Iedere partner heeft wel enig besef van wat gepast en ongepast is. Wat respectvol is en not done als je een vaste relatie aangaat.

Je zou de relatiegrenzen kunnen zien als de lijnen van een speelveld. Binnen deze begrenzing krijgt de relatie spontaan iedere keer opnieuw vorm. Een belangrijk onderdeel daarvan is de beslissingsruimte die je elkaar geeft. Wat besluiten we samen en waarover beslis ik zelf? Meestal worden dergelijke gedragscodes niet uitgesproken. Ook veranderen ze in de loop van de tijd. Wat begon als een vakantie liefde groeit tot een serieuze verhouding. Pas als de regels worden overtreden, worden ze zichtbaar. Als je partner zonder overleg een tatoeage laat zetten, kan dat een aardige ruzie opleveren. Wie op eigen houtje een nieuwe auto koopt, heeft bij thuiskomst trammelant. Maar een nieuw paar schoenen of een avondje stappen met vrienden wordt doorgaans zonder morren geaccepteerd. Ieder gunt elkaar ruimte voor een persoonlijke levensstijl.

Er zijn echter grensoverschrijdende gedragingen en gevoelens die een breekpunt kunnen vormen. Bijvoorbeeld als de partner telkens agressief wordt, een alcoholprobleem ontwikkelt of nauwelijks thuis is. Overspel is een bijzondere categorie van grensoverschrijdend gedrag. De partner gaat over de schreef door iets te doen wat de kern vormt van de relatie: hij wordt intiem met een ander.

Welke mate van intimiteit wordt getolereerd kan per koppel verschillen. Wat voor de een acceptabel is, gaat de ander te

ver. In Nederland en Vlaanderen is er aardig wat ruimte voor een eigen invulling. Het meest extreem zijn de stellen voor wie het geen probleem is dat ieder het, naar eigen behoefte, aanlegt met een ander. Seks buitenshuis wordt dan opgevat als een natuurlijk gegeven dat het leven verrijkt. Dit zijn echter uitzonderingen. De meeste koppels gaan niet zover. Seks met een ander is 'the limit' zoals dat heet.

Uit verveling besloten Marjan en Kees te gaan 'vlinderen'. Marjan legde uit wat dat in hun geval betekende. Ze hadden seks met een ander echtpaar. Dat ging een aantal maanden goed, totdat Marjan hier minder zin in had en Kees de vrouw van het echtpaar bleef bezoeken. Zij werd een goede vriendin van hem. Hij bewonderde haar daadkracht en voelde zich meer zichzelf bij die vrouw dan bij Marjan. Wat begon als een gezamenlijke activiteit, onttaarde in een relatie tussen Kees en een ander.

Uit wanhoop legde Marjan het vervolgens een tijdje aan met een vent uit het dorp. Toen dat na een paar weken uitkwam, nam Kees dit haar enorm kwalijk. Marjans naam ging door het slijk en Kees schaamde zich voor zijn vrouw. Het ging Marjan niet eens om de seks, vertelde ze. Die was eerlijk gezegd niet zo bijzonder. Het was meer een koekje van eigen deeg geweest.

Ook als er geen seks in het spel is, kunnen intieme ontmoetingen als een inbreuk op de partnerrelatie worden opgevat. De romantische liefdesrelatie is gebaseerd op exclusiviteit: het sluit anderen buiten. Je geliefde moet de enige zijn met wie je je hart deelt, is vaak de norm. Wat je met elkaar hebt, heb je niet met een ander.

## 2

# Geheime verlangens

Wanneer koppels van de ergste schrik zijn gekomen, dient zich meestal een andere vraag aan. De verontwaardiging over het buitensluiten van de bedrogen partner voert niet meer de boventoon. Die kan ieder moment nog de kop opsteken, maar het heeft nu meer het karakter van een oplaaierende binnenbrand dan van een vernietigende explosie. Er ontstaat ruimte om te zoeken naar de diepere drijfveren achter het dubbelleven. ‘Hoe heeft die ander een voet tussen de deur kunnen krijgen? Welk aspect hebben we samen laten liggen?’

Het overspel kan opgevat worden als een noodsignaal. Er ontbrak iets in het partnercontact, dat men buitenshuis is gaan zoeken. Een verkeerde oplossing voor een tot dan toe onbesproken probleem. We gaan in dit hoofdstuk van start met voorbeelden waarbij het lijntje tussen de partners erg dun was geworden. Het intieme contact staat op een laag pitje. Niet altijd hebben beide partners hier evenveel last van. De relatiecrisis brengt de zaak echter aan het rollen.

Soms was een strikt persoonlijke behoefte de aanleiding. In de tweede paragraaf hebben we enkele voorbeelden hiervan verzameld. Zo ontstaat een rijk geschakeerd beeld van wat er in affaires op het spel kan staan.

Waar de onvrede dan ook vandaan komt, ze is niet gedeeld en kan uitgroeien tot een pijnlijke episode. In dit hoofdstuk beschrijven we partners die bereid zijn het spoor terug te volgen. ‘Wat speelde er voordat je vreemdging?’

## Eenzaamheid

Terwijl je min of meer vergelijkbare werk- of vriendschapsrelaties kunt aangaan, kent een intieme relatie een uniek karakter. Dat maakt je partner ook zo bijzonder. Je onthult aspecten van jezelf die je aan derden niet laat zien. En dat gebeurt wederzijds. Ook je partner geeft zich letterlijk en figuurlijk bloot. Hij deelt ervaringen die hij tot dan toe voor zichzelf heeft gehouden. Intieme partners zijn intens betrokken op elkaar. Ze zijn zo afgestemd op elkaars signalen, dat anderen tijdelijk op de achtergrond zijn.

Intimiteit is veel meer dan seks. Want hoewel dit een intensieve uitwisseling kan zijn, is dat lang niet altijd het geval. In de dagelijkse omgang draait het niet altijd om het bespreken van diepere gevoelens, maar ontstaat een ongedwongen sfeer waarbij je elkaar niet dwingt een bepaalde rol te spelen. Je lacht om elkaars opmerkingen en toont interesse in wat de ander heeft meegemaakt. Je montert elkaar op zoals goede vrienden dat doen. Maar vooral ben je toegankelijk voor wat zich dan ook aandient. De basis voor een intieme liefdesrelatie is dat partners zich gehoord, gezien en begrepen voelen.

Er blijven echter altijd verborgen aspecten. Hoe close je ook met elkaar bent, de ander kan nooit precies weten hoe jij jouw omstandigheden ervaart. Dat is nu net die unieke manier van zijn die jou tot een individu maakt.

## 5

# Tussen scheiden en blijven

In het vorige hoofdstuk beschreven we verschillende scenario's. In dit hoofdstuk belichten we de weg ernaartoe. Hoe kom je tot een goed besluit? 'Ben ik naïef en word ik straks opnieuw bedrogen? Of gooi ik iets waardevols overboord? Is de ander ooit in staat tot oprecht contact?'

Twijfel en vaagheid zijn eigen aan de periode waarin de partners aarzelen tussen scheiden of blijven. Nadat het overspel rigoureus de oude gang van zaken heeft doorbroken, ontstaat een impasse. Of dit een vruchtbare impasse is ligt aan de invulling ervan. Deze tussenfase kun je gebruiken voor zelfonderzoek en om verder met elkaar in gesprek te raken. Dat is niet makkelijk, maar wel nodig.

## De weg kwijt

Mannen of vrouwen die zonder spoortje twijfel beweerden dat de overbuurvrouw maar beter kon gaan scheiden toen bleek dat haar man vreemdging, aarzelen als het hen zelf overkomt. Het gevoel komt in opstand tegen de starre mening die men over dit onderwerp koestert. De keuze om de relatie al dan niet door te zetten, is meestal een

gevoelsmatige. De liefde is geen kwestie van plussen en minnen.

Bij de romantische partnerrelatie draait het immers om het volgen van je hart. Ooit is de keuze voor de partner intuïtief gemaakt. Het leek de gewoonste zaak van de wereld dat men geliefden werd. Voorbestemd voor elkaar, zo voelde het. Of minder esoterisch: alsof men elkaar al eeuwenlang kende.

Bij de start waren beide partners heel uitgesproken in hun keuze voor de ander. Nu de bom is gebarsten is het gevoelskompas dolgedraaid door de schok van de ontdekking. Daardoor staat iemand enige tijd niet helder voor ogen hoe verder te gaan na de affaire. ‘Wat moet ik nu doen?’ Deze vraag kan vele slapeloze nachten aanhouden. En ze lost maar niet op. Scheiden lijkt een onpeilbare diepte, en doorgaan als balanceren op een dunne draad.

De stellige meningen van anderen stichten alleen nog maar meer verwarring. ‘Ja, als het de overbuurvrouw betreft, dan zou ik ook het ook wel weten. Maar jullie voelen niet wat ik voel. En daarbij: twintig jaar huwelijk gooi je toch niet zomaar weg?’

### Paniekvoetbal

Soms slaat de paniek toe en trapt men de bal over de zijlijn. De bedrogen partner schrikt en wordt vervolgens zó boos, dat hij de koffer voor zijn partner klaarzet. Als dit een afkoelperiode betreft, om weer bij zinnen te komen, kan dit goed uitwerken. ‘Ga maar even weg, alsjeblieft. Anders zeg ik dingen waar ik later spijt van heb.’

Maar dit werkt niet als je je partner in een soort wanhoopsdaad het land uitstuurt. En vooral niet als je de overspelige zwart maakt op de manier zoals Pieter dat doet in het hier volgende voorbeeld. Hoe hard het bedrog ook aankomt,

## Is de liefde weer terug?

Wanneer beide partners meer betrokkenheid tonen en zorg dragen voor ieders ongerustheid, kan een nieuwe situatie ontstaan.

In deze paragraaf bespreken we de meest dringende vraag van de liefdesrelatie: houd je nog van me? Deze vraag speelde van meet af aan een rol. Maar pas als er enig vertrouwen is gegroeid, kan hij met recht worden gesteld. Aanvankelijk is het gevoelskompas dolgedraaid en leidt het aflezen van de liefdesmeter (hoe is de stand?) tot nog meer verwarring.

Angst, wantrouwen, boosheid en verdriet voerden een tijdlang de boventoon. Een veel geuite klacht van de partners is dat 'het gevoel' is verdwenen. Laat deze gevoelskwesatie even rusten totdat de omgang met elkaar weer in goede banen is geleid. Als je opnieuw op elkaar bent ingespeeld, kan de natuurlijke vertrouwdheid die je ooit bij elkaar voelde, terugkeren. Dat kan de voedingsbodem zijn voor het ontstaan van die spontane vertedering die te vluchtig is om in woorden te vangen. Heb echter geduld daarmee. Herstel het vertrouwen, en verwacht niet dat de liefde na korte tijd weer opborrelt.

### Enkele aandachtspunten:

- Wie krampachtig op zichzelf gaat letten (voel ik al weer vlinders in mijn buik?) raakt alleen maar verder van huis. Datzelfde gebeurt als je wanhopig speurt naar signalen van genegenheid bij de ander. Focus vooral op een heldere en vriendschappelijke omgang met elkaar.
- Wanneer de bedrogen partner weer enige affectie laat merken en de ander grijpt dit aan om uitbundig zijn liefde te uiten, is er geen ruimte voor spontaniteit. Hoewel we er meestal op aandringen dat je gevoelens bespreekbaar maakt, is het in