

# VERGEEF JE HEM ZIJN SLIPPERTJE?

Hij gaat vreemd. Niets zo verwoestend voor je relatie als dát. Moet-ie z'n koffers pakken of waag je een lijmpoging?

Drama, scheldpartijen en allesoverheersende teleurstelling. Om van de man in je zelfvertrouwen nog maar te zwijgen. Niets is zo verwoestend voor je relatie als een partner die is vreemdgegaan. En het erge is: je bent er waarschijnlijk zelf achtergekomen. Want veel vreemdgangers willen wel dat je het te weten komt, maar zijn te schijterig om het te vertellen. Dus laten ze 'per ongeluk' bewijsmateriaal rondslingeren.

Maar wat is nu eigenlijk erger, het vreemdgaan *an sich* of het liegen daarover? Carolien Roodvoets, relatietherapeute en schrijfster van het boek *De Duidelshoek*, is daar heel stellig over. Roodvoets: «Het 'per ongeluk' ontdekken is traumatisch en maakt vaak een groot verschil bij de verwerking. Verlieft worden en vreemdgaan kunnen veel mensen nog wel verdragen, maar dat hun partner

voortdurend tegen hen liegt, doet hen echt de das om. Bovendien is het feit dat je het niet in de gaten had killing voor je zelfvertrouwen. Blijkbaar zat jij in een heel andere realiteit dan hij.»

## OOK GEEN LIEVERDJE

Maar geef toe: er zit een groot verschil tussen een éénmalig slippertje en een langdurige affaire. En een keertje zoenen in een dronken bui is hartstikke fout, maar nog wel te verkroppen. Toch? Daarbij, we zijn zelf ook geen lieverdjes. Roodvoets: «Vrouwen gaan tegenwoordig net zo vaak vreemd als mannen. Dat komt omdat vrouwen meer deel zijn gaan uitmaken van de arbeidsmarkt. De sociale verbanden zijn losser en er is minder sociale controle; dat was vroeger heel anders.»

Ook relatietherapeute en psychologe Blanca van den Brand merkt dat in haar praktijk: «Vroeger zaten vrouwen thuis om voor de kinderen te zorgen en als ze al iemand tegenkwamen dan was dat aan de rand van de zandbak. Maar die mannen waren al bezet. Tegenwoordig gaan vrouwen mee op het survivalweekend van hun werk, hebben ze vriendinnen met wie ze uitgaan én gaan ze naar de sportschool. Dus de kans is veel groter dat ze iemand tegenkomen.»

Maar vreemdgaan is niet verstandig. Als je je relatie de ultieme doodschop wilt geven moet je buiten de deur gaan snoepen – je hebt namelijk een grote kans dat je man je dat nooit meer vergeeft. Van den Brand: «Mannen reageren verbolgen, trekken vreemdgaan heel slecht. Zij zullen eerder de deur dichtslaan onder het mom van: ho 'es, dat flik

je me niet. Het is een ego-ding. Voor mannen is het belangrijk dat er respect is, als je het met een ander doet dan zien ze dat als een teken van disrespect en daar reageren ze heel heftig op.»

En wat doen wij? Wij duiken met onze lieve overspelige echtgenoot het bed in!

«In 99 procent van de gevallen heeft de vrouw inderdaad een heel andere reactie», zegt Blanca van den Brand. «Zij wordt dan ineens heel seksueel actief. Je ziet dat die vrouwen in een soort van spasme terechtkomen en in één keer alles uit de kast trekken om die man weer binnen te halen. Een heftig fenomeen, kun je wel zeggen.» De redenen waarom vrouwen hun man terug willen zijn talloos, en dus niet alleen omdat ze hem nog steeds zo'n vreselijk lieve man vinden. «Want misschien was zij ook allang op hem uitgekeken», voegt Carolien Roodvoets hieraan toe. «Wat vaak een rol speelt zijn de kinderen of financiële afhankelijkheid. Ook de status van 'ge-

## «Buiten de deur snoepen is de ultieme doodschop voor je relatie – grote kans dat je man je dat nooit meer vergeeft»

scheiden vrouw' is voor velen niet aantrekkelijk. Maar de persoonlijke krenking, dát is toch wel één van de belangrijkste motieven waarom zij hem terug wil. Het verlaten worden, een ander boven jou verkiezen, dat is wat veel vrouwen niet kunnen verkroppen. Dus als hij dan terugkomt, en hij geeft zijn minnares op, dan heeft zij gewonnen en is haar krenking tenietgedaan.»

### GRENZELOZE VREEMDGANGER

Blanca van den Brand: «Het is een misvatting om te denken dat je relatie per definitie slecht is als één van de twee vreemdgaat. Ook in heel goede

relaties komt het voor. We zitten nu eenmaal op *Temptation Island* en je moet wel heel sterk in je schoenen staan om dag in dag uit, jaar in jaar alle verleidingen te kunnen weerstaan. Maar verliefdheid overkomt je en voor vreemdgaan kies je. Als je voor het laatste kiest, dan wéét je dat je afbreuk doet aan de relatie die je hebt.»

Toch zijn er volgens de therapeute wel degelijk een aantal dingen die je zelf kunt doen om de kans op vreemdgaan zo klein mogelijk te houden. «Zelf werk ik met de relationele schijf van vijf», zegt ze. «Dat zijn de vijf bouwstenen die belangrijk zijn voor een relatie. Op nummer één staat aandacht, daarna komen acceptatie en respect. De vierde is waardering en de laatste vrijheid. Wat ik in mijn praktijk merk is dat wanneer de intieme basis – dus één of meerdere van deze vijf – niet goed is, je veel vatbaarder bent om verliefd te worden en je heil ergens anders te gaan zoeken. Als iemand alle aandacht voor je heeft en lacht om je grappen, terwijl dat thuis helemaal niet meer gebeurt, dan is het risico en de verleiding veel groter.»

Carolien Roodvoets gaat daarin nog een stapje verder. Tijdens de research voor haar boek kwam ze erachter dat het 'm niet altijd in de relatie zelf zit, maar vaker nog in de persoon. Zij onderscheidt vier verschillende types. Roodvoets: «Je hebt de machtige man, die eigenlijk alle vrouwen in zijn omgeving als zijn bezit ziet. Dan is er de grenze-loze vreemdganger, die je kunt zien als een fervent snoeper die geen gebakje kan afslaan. Verder is er nog de Don Juan, de man die eigenlijk niet volwassen wil worden en voortdurend in zijn mannelijkheid bevestigd wil worden, en als laatste de getraumatiseerde man, die zijn vrouw als 'boze moeder' ziet en een 'lieve moeder' buiten de deur zoekt.» In de ene fase van zijn leven is een man vatbaarder voor vreemdgaan dan in de andere. Roodvoets: «Mannen

### FLEUR (37) ZETTE HAAR MAN DE DEUR UIT NADAT HIJ HAAR BEDROOG MET DE SCHOOLJUF:

«Ik zag het gelijk aan hem toen hij de schoolbus uitstapte. Er was iets. Op het schoolplein liet hij duidelijk merken dat hij wilde dat ik naar huis ging: de ouders en leerkrachten die zojuist mee waren geweest op schoolkamp gingen nog een borrel drinken. En ik was daarbij niet welkom. Ik zocht er niets achter en ging met Mees en Valentijn naar huis. Toen hij me de volgende dag de foto's van het schoolkamp liet zien wist ik het. Op alle foto's stonden zij samen. 'Was dat mens ook mee?' vroeg ik hem. 'Ze is heel aardig hoor', riep hij verongelijkt. Het hoge woord kwam er een week later uit: hij was verliefd. En dat vertelde hij aan onze zoon van zeven! Woést was ik. 'Wat ben je in godsnaam aan het doen?' snauwde ik hem toe. Maar hij was in een roes. Volgens hem was er niets gebeurd, maar van andere ouders hoorde ik dat ze op het schoolkamp continu samen waren geweest en op een gegeven moment samen de tipi in zijn gedoken. Het voelde alsof ik dood ging. Via onze makelaar vond ik binnen een week een huurhuis voor hem. Ik kon onmogelijk nog met hem onder één dak wonen, temeer omdat hij zo respectloos met mij en de kinderen omging. Hij leek helemaal nergens spijt van te hebben. Net zomin als die juf trouwens. Als ik haar op het schoolplein tegenkwam dan keek ze me vals aan. Eén keer ben ik enorm tegen haar uitgevallen. Het werd een ordinaire scheldpartij. Het ergste was dat ik niet meer anoniem over straat kon. Iedereen had het erover. Ik schaamde me dood. En wat te denken van de kinderen? Zij werden elke dag geconfronteerd met die juf, ze wilden niet met haar praten en zelfs niet in haar klas uitdelen als ze jarig waren. Uiteindelijk heb ik besloten de kinderen van school te halen en zijn we naar een ander dorp verhuisd; de situatie was onhoudbaar. Die juf mocht gewoon op school blijven werken! Onbegrijpelijk, wat mij betreft. En mijn man? Hij is zó in mijn achting gedaald, ik had dit nooit van hem verwacht. Hij heeft nog steeds een relatie met haar. En als ze nou bloedmooi was geweest had ik me er nog iets bij kunnen voorstellen.»

## Leve de liefde!

### BEDRIEGERS

- 1 Speel niet de beledigde onschuld als je partner iets vermoedt.
- 2 Maak jezelf niet wijs dat je je ontrouw verzwijgt uit liefde.
- 3 Maak geen ruzie om de schuld af te schuiven.
- 4 Begrijp dat je partner onzeker en jaloers kan worden.
- 5 Spijtbetuiging doet doorgaans wonderen.

### BEDROGENEN

- 1 Als je vermoedt dat je partner ontrouw is, heb je meestal gelijk.
- 2 Neem je partner serieus als die zegt niet gelukkig te zijn. Doe er iets aan voordat het te laat is.
- 3 Blijf alert, maar laat jezelf niet verleiden tot allerlei controle-acties.
- 4 Gebruik zijn misstap niet eindeloos als wapen.
- 5 Probeer wraakneigingen te onderdrukken; het lost niets op.

BRON: BLANCA VAN DEN BRAND

van middelbare leeftijd staan er vaak meer open voor, ze worden ouder en kennen hun vrouw al een flink aantal jaren. Ze denken dan: ik wil ook nog weleens iets gezelligs, iets vrolijks meemaken. En de periode van de kleine baby's is ook een fase waarin veel wordt vreemdgegaan.»

## PER ONGELUK VERLIEFD

Om er maar even wat feiten tegenaan te gooien: één op de vijf Nederlanders is weleens vreemdgegaan en de helft daarvan beperkte het tot één keertje. Mannen die een slippertje maken zijn op zoek naar spanning, vrouwen worden per ongeluk verliefd. En het bekend worden van de ontrouw betekent in de helft van de gevallen de doodsteek voor de relatie (bron: TNS Nipo).

Je hebt dus vijftig procent kans dat je relatie na een misstap weer helemaal de

oude wordt. Maar willen we dat eigenlijk wel? En belangrijker nog: hoe krijg je óóit weer het vertrouwen terug? Blanca van den Brand: «Dat kost tijd, héél veel tijd. Je kunt denken aan zo'n één à twee jaar. Vaak komt de woede eruit zodra je je man hebt 'binnengehaald'. Die tweede fase is heel moeilijk de verwijten gaan over en weer en alle teleurstelling komt er uit. Als je dat zonder al te veel kleerscheuren hebt doorstaan, dan is het in de laatste fase belangrijk om de intieme basis weer te herstellen en te proberen er samen sterker uit te komen dan je erin ging. Dat gaat overigens moeilijk met z'n tweetjes; een relatietherapeut kan hierin echt uitkomst bieden.»

Dat betekent dus ook dat je kritisch naar jezelf moet durven kijken. Wat is mijn aandeel in het geheel? Waarom heeft dit kunnen gebeuren? Wat ontbreekt er in onze relatie? Carolien Roodvoets

«Vrouwen gaan tegenwoordig net zo vaak vreemd als mannen. De banden zijn veel lossier en er is minder sociale controle»

## ANTOINETTE (33) GAF HAAR MAN EEN TWEEDE KANS NA EEN LANGDURIGE AFFAIRE:

«Het kwam voor mij als een totale verrassing. Op een dinsdagavond zei mijn man dat we met elkaar moesten praten. En toen kwam het hoge woord eruit: hij had al een jaar een verhouding met een collega, ook getrouwd en moeder van twee kinderen. Het was alsof de grond onder mijn voeten wegviel. Ik had nóóit iets gemerkt. En het erge was: hij had serieuze gevoelens voor haar. Toch zei hij gelijk dat hij voor mij koos. Zowel hij als zijn minnares hadden het afgelopen jaar getwijfeld of ze bij hun partners weg moesten gaan. Maar omdat ze dat toch niet wilden hadden ze een punt achter hun relatie gezet. Mijn man vertelde dat hij vond dat ik het moest weten, zodat we met een schone lei verder konden. Ik heb hem zijn huid vol gescholden en vreselijk gehuild. Dat hij zo tegen me had gelogen vond ik vreselijk. Ook viel het me van hem tegen dat hij ontvankelijk bleek voor de aandacht van een ander. Want wie zegt dat het niet nóg eens gebeurt als hij er voor open staat? Toch heb ik hem niet de deur gewezen. Ik wist gelijk dat ik voor hem wilde vechten. Ik moet eerlijk bekennen dat ook de angst om alleen te blijven daarbij een rol speelde. Wie wil mij nou? heb ik weleens gedacht. Maar daarnaast hield ik nog heel veel van hem. We hebben veel gepraat, gek genoeg ook veel seks gehad en uiteindelijk heeft deze crisis onze relatie een nieuwe impuls gegeven. We zijn als het ware wakker geschud. Ik weet dat er dingen moeten veranderen, daar heb ik ook m'n aandeel in. Wat ook scheelt is dat mijn man spijt heeft betuigd en op zoek is gegaan naar een andere baan. En dat hij mij nu veel meer aandacht en liefde geeft. Ik zie soms dat hij aan haar denkt, maar uit alles maak ik op dat hij voor mij heeft gekozen. En ik kies ook voor hem, al is het dan voor de tweede keer»

«Het hangt af van de hoeveelheid zelfvertrouwen die de vrouw heeft. Als je zelfvertrouwen vrij groot is dan kun je behalve emotioneel, ook reëel naar de relatie gaan kijken en denken: dit is ons overkomen, laten we er een les uit trekken. Dit gaan we in de toekomst anders doen, en dat. Daarbij is het ook belangrijk dat hij verantwoordelijkheid neemt voor zijn fouten. Als hij zegt: dit is wettelijk een klotestreek en ik zal dat nooit meer doen, dan scheelt dat al een hele hoop. Of dat hij toegeeft dat hij in een crisis fout heeft gehandeld. Dat hij bijvoorbeeld zegt: jij hebt veel te veel de baas gespeeld en ik ben gewoon een lafaard. In feite ben ik uit wraak vreemdgegaan. Om dat te voorkomen moet ik in het vervolg assertiever worden.»

Alle types vreemdgangers zijn te 'redden' volgens Roodvoets. «Zij kunnen verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen problemen, voor hun eigen zwakke plekken. Omwille van zijn huwelijk zou de machtige man bijvoorbeeld af kunnen zien van vreemdgaan. En de grenzeloze man kan leren 'nee' te zeggen.»

## SCHUINSMARCHEERDERS

Geen gemakkelijk karwei dus, om je relatie weer op de rit te krijgen. Dat ging vroeger een stuk gemakkelijker.

Carolien Roodvoets: «Vroeger was het belangrijk: slaat hij niet en zuipt hij niet? Zo nee, dan had je een goede man. Tegenwoordig moet een man aan veel meer eisen voldoen. En dat terwijl we allemaal veel minder tijd hebben, dus er komt een enorme druk op de relatie te staan. Het is niet voor niets zo dat tegenwoordig één op de drie stellen gaat scheiden – het is in deze tijd helemaal niet gemakkelijk om een goed huwelijk in stand te houden.»

Daarbij, vroeger was er een duidelijker rolverdeling, iedereen wist waar hij aan toe was. «Laatst heb ik een

## «Relaties moeten aan meer eisen voldoen, terwijl we steeds minder tijd hebben»

toneelstuk gezien dat zich afspeelde in de jaren zeventig», vertelt Roodvoets. «Die mannen waren schuinsmarcheerders, zo heette dat toen. Als die vrouwen daar achter kwamen, gaven ze hem ontzettend op z'n flikker, om vervolgens weer over te gaan tot de orde van de dag. Er werd heel anders omgegaan met vreemdgaan; scheiden deed je veel minder.»

Maar ook in deze tijd is het dus blijkbaar best mogelijk om je relatie te redden na een gevalletje vreemdgaan. Mits je er allebei veel tijd en energie in wilt steken. Hem meteen de deur uitschoppen en zeggen dat je wilt scheiden is dus niet de juiste manier. Roodvoets: «Probeer niet te overhaast te reageren, laat het even bezinken. Je kunt hem best tijdelijk de deur wijzen, je moet doen wat voor jou en je eventuele kinderen op dat moment het beste is. Maar overhaaste beslissingen nemen is niet aan te raden.» Het vragen naar details overigens ook niet. «Het is wel goed om te weten hoelang het heeft geduurd en of hij met haar naar bed is geweest, maar vragen naar details als: 'Hoe deed ze het dan en kwam je klaar?' is heel onverstandig.»

En kom je ooit zelf in de verleiding? Dan heeft Blanca van den Brand de gouden tip: «Zodra je gevoelens voor iemand begint te krijgen, vertel het dan meteen aan je partner. Dan is de spanning er gelijk af.»

WANNEGE PRIVACYREDENEN ZIJN DE NAMEN VAN DE GEÏNTERVIEWDEN GEFINGEERD.

### MEER INFO?

[www.carolienroodvoets.nl](http://www.carolienroodvoets.nl) en [www.insightorout.nl](http://www.insightorout.nl)

### MEER LEZEN OVER DIT ONDERWERP?

Dan is *Ondanks de liefde* van Alfons Vansteenwegen en Maureen Luyens (uitgeverij Terra-Lannoo) een echte aanrader. Het boek gaat over de vraag of je na een affaire nog wel gelukkig met elkaar kunt zijn.



## DE GOEDHEID VAN MICRO-MINERALEN

Pure micro-mineralen smelten samen met je huid voor een perfecte, natuurlijke dekking die je huid laat ademen.

### VOOR HET MOOIESTE RESULTAAT:



1. Schud een klein beetje poeder in het deksel



2. Dep het zachtjes op met het borsteltje



3. Tik het overtollige poeder af



4. Vervolgens met cirkelende bewegingen aanbrengen



Ga voor meer minerale tips naar [maybelline.nl](http://maybelline.nl)

MAYBELLINE  
NEW YORK  
MAYBE SHE'S BORN WITH IT. MAYBE IT'S MAYBELLINE.