

Hé pssst, ZIN IN EEN AVONTUURTJE...?

Begin eens een affaire met je eigen man



Na jarenlang samenzijn – en het dagelijks ritme dat daarbij hoort – vergeet je soms dat jij en je partner ooit straalverliefd op elkaar waren.

Hoe krijg je dat gevoel terug? Psycholoog Francisca Kramer heeft een bijzondere methode. Vreemdgaan... met elkaar.

Tekst FRANCISCA KRAMER

Meestal zijn het de vrouwen die het initiatief nemen tot relatietherapie. Zo ook Daniëlle (47), die met Stefan (52) mijn praktijk binnenstapt. Zij heeft genoeg van de sleur en wil meer pit in de relatie. “Het lijkt wel of Stefan totaal is ingekakt”, begint ze. “Zodra hij thuiskomt, ploft hij op de bank en zet de tv aan. Zo wil ik niet nog veertig jaar door.” Stefan, een goed uitziende man in jeans en op sneakers, zit er wat bedremmeld bij, maar begint al gauw te lachen als Daniëlle met voorbeelden komt. Ze kan aanstekelijk vertellen en geniet er overduidelijk van om hem uit te dagen. Uit de manier waarop hij naar haar kijkt, maak ik op dat hij trots is op haar, ondanks deze relatiecrisis. “Eigenlijk heb je wel gelijk, ik ben gewoon een ouwe zak aan het worden. Kom maar op, therapeut, hoe komen we hieruit?”, grijnst hij. Het is altijd spannend om een nieuw stel in behandeling te krijgen. De eerste minuten zeggen vaak veel. Komen ze samen of apart, gaan ze dicht bij elkaar zitten of nemen ze afstand, is er oogcontact, is er nog ruimte voor (zelf)spot, praten ze met of voornamelijk over elkaar, troosten ze elkaar bij verdriet? Dit stel is er duidelijk ‘op tijd bij’, de afstand is nog niet te groot. Ze lijken het eerder leuk-spannend te vinden dan eng-spannend. Grote kans dat hier geen ernstige onderliggende problematiek speelt. Het perfecte stel dus voor een pittige invulling van een van de eerste huiswerkopdrachten uit de BMT, *Behavioral Marital Therapy*.

De kracht van lol maken
De *Behavioral Marital Therapy* is de meest onderzochte partnerrelatietherapie en werkt vaak goed. Een vast onderdeel van deze therapie zijn de ‘verwenkaarten’: stellen krijgen de opdracht ieder voor zich wensen op te schrijven die ze in een doos stoppen en aan hun partner geven. Een of twee keer per week trekt de partner een kaart uit de doos van zijn of haar partner en laat die uitkomen. Dat kan variëren van samen een cappuccino drinken tot een avondje naar de sauna. Het doel is duidelijk: samen weer lol hebben. Het is bewust een van de eerste huiswerkopdrachten van deze therapie, want als partners weer plezier hebben met elkaar, wordt het fundament sterker voor de ‘zwaardere’ opdrachten die volgen. Zoals de communicatie beter te laten verlopen,

waardoor verschillen of langslpende issues bespreekbaar en uiteindelijk beheersbaar gemaakt kunnen worden.

Maar eerst samen lol maken dus, want dat is vaak wat eraan ontbreekt bij stellen die besluiten in therapie te gaan. De spontaniteit is verdwenen, de sjeu is ervan af. In plaats daarvan is er verveling gekomen. De aandacht is verschoven naar werk, kinderen en hulpbehoevende ouders – die partner is er toch wel. Er is routine ontstaan en het komt soms niet eens meer in elkaar op om bewust tijd voor elkaar te nemen. Zonde! Het is ook precies Daniëlles klacht. “Stefan was vroeger enorm ondernemend. De eerste jaren verzon hij elk weekend de leukste dingen. Dan kreeg ik briefjes met aanwijzingen en vond ik na een speurtocht midden in de ▶

DE 9 SPELREGELS VAN SAMEN VREEMDGAAN

Het doel is duidelijk:
samen
weer lol
hebben
en elkaar
deelgenoot
maken

- Je houdt allebei van uitdagingen en vindt het leuk je fantasie de vrije loop te laten
- Je vertrouwt elkaar en staat open voor de onontdekte kanten van de ander
- Je voelt je vrij genoeg om een andere, nieuwe kant van jezelf te laten zien
- Je bent toe aan een diepgaandere verbinding met elkaar
- Je staat open voor een upgrade van jullie seksleven
- Je pest elkaar niet: grapjes maken mag, maar maak elkaar niet belachelijk
- Je gaat niet over je grenzen heen. Spreek van tevoren af wat de spelregels zijn, bijvoorbeeld: stop is stop
- Forceer niets. Doe dit alleen als jullie het allebei zien zitten
- Hou het tussen jullie; je vrienden hoeven niks te weten van jullie rollenspel

Als jullie allebei voelen dat je relatie een boost kan gebruiken, zet dan de eerste stap naar een hernieuwde kennismaking met elkaar. Zo bijvoorbeeld:

- Maak een e-mailadres aan voor je partner en een voor jezelf en stuur de ander een appje met daarin de inloggegevens. Zorg ervoor dat er een eerste, prikkelende boodschap wacht.
- Wees niet (meteen) expliciet seksueel. Het gaat in eerste instantie om de verrassing, de erotische lading komt meestal vanzelf.
- Neem een andere naam aan, een ander beroep en misschien zelfs andere voorkeuren en daag je partner uit om vragen te stellen, te prikkelen. Stel je speels, creatief, fantasierijk en vooral nieuwsgierig op.
- Stel een date voor en ontmoet elkaar op een plek waar jullie allebei nog nooit zijn geweest. Houd je nieuwe rol minimaal een uur vol.
- Bereid het goed voor, zodat je stressvrij en vrolijk die date in gaat.
- Maak plezier!



Niet praten is vaak de 'strategie' van mannen

Sofia: "Ik reageerde in eerste instantie sceptisch. Grappig, zo'n spelletje, maar ik kon me niet voorstellen dat dit echt iets zou verbeteren. We waren zes jaar bij elkaar en vormden een druk samengesteld gezin met vier kinderen en daarbovenop nog een boze ex. In het begin van onze relatie was het allemaal nog spannend, maar sinds we fulltime samenwoonden, waren ook wij slaaf van onze agenda's geworden. We begonnen meer op elkaar te vitten en op een avond zei Rafaël: 'We moeten oppassen dat we geen bedrijfje worden'. Daar schrok ik zo van dat ik al snel een relatietherapeut heb gebeld. Een tijdje later zat ik 's avonds laat nog wat te werken boven, toen er een mailtje binnenkwam. 'Je kent me niet, maar je valt me al een tijdje op. Steeds als

ik je voorbij zie komen, vraag ik me af waar zo'n mooie vrouw als jij naartoe gaat. Je maakt me nieuwsgierig...' Dat was het, verder niks. Ik moest lachen, ik wist dat het Rafaël was en dat dit zijn invulling was van de opdracht. En toch: ik voelde een spanning in mijn

"Ik merkte dat ik begon uit te kijken naar zijn brieven"

buik die ik al een tijd niet gevoeld had. Ik schreef terug en nog geen kwartier later had ik alweer antwoord. Ons schrijven was geestig, vrolijk en vooral heel spannend. De toon werd al gauw uitdagender en ik merkte dat ik begon

uit te kijken naar zijn brieven. Na een paar dagen kreeg ik een voorstel om elkaar te ontmoeten in de bar van een nieuw hotel in de stad. We repten er met geen woord over met elkaar, maar dit geheime, gezamenlijke dubbelleven smeedde een band en zorgde voor een fijn soort spanning.

Op de dag van de ontmoeting was ik bloednerveus. Rafaël was al een paar uur eerder weggegaan. In mijn sexyste jurk nam ik de trein en struikelde op mijn hakken de lobby van het hotel binnen. Bij de bar zag ik hem staan. In pak, met das, zijn haar geweldig geknipt. Ik liep op hem af met een grote grijns op mijn gezicht en hij gaf me een hand. Als twee zenuwachtige tieners stonden we naast elkaar. En ik... was weer hopeloos verliefd. Op mijn eigen man."

duinen 'de schat': een kleed met een picknick. Ik verwacht heus niet dat hij elke week dit soort dingen doet, maar ik mis het wel." Als ze vertelt dat ze met afgunst de verhalen aanhoort van een vriendin die een stomende affaire heeft met een collega, spits ik mijn oren.

Zeuren om aandacht

Op mijn vraag of hij het verhaal herkent, antwoordt Stefan bevestigend en geeft meteen de verklaring. "De reorganisatie op mijn werk heeft me veel energie gekost en zorgde voor spanning. Mijn baan stond op de tocht en ik schaamde me. Ik wilde niet dat mijn gezin eronder zou lijden en heb er bewust niet veel over gepraat. Ik merkte wel dat ik steeds vermoeider werd. Ik kon het niet meer opbrengen thuis ook nog eens energiek te zijn. Eerlijk gezegd was ik ook bang voor Daniëlle's gezeur over alles wat ik niet goed deed in haar ogen. Nog een reden waarom ik maar liever mijn mond hield."

Een veelgehoorde 'strategie' van met name mannen: 'Laat ik mijn geliefden er maar niet mee vermoeien'. Misschien goed bedoeld, maar het zorgt vaak voor verwijdering. Bovendien ontstaat er bij de partner ruimte om zelf te gaan invullen en dat is vaak niet positief: 'Hij zal me wel niet meer interessant genoeg vinden' of 'Ik moet het weer alleen oplossen'. Stap één in relatietherapie is dan ook altijd: elkaar weer deelgenoot maken. Dat geeft beide partners kans de ander én zichzelf weer leuk te vinden in de relatie. Als de een zo gesloten is als een oester en de ander steeds meer moet zeuren om aandacht, ontstaat er een patroon van trekken en vermijden. Hoe harder de een trekt, hoe meer afstand de ander vaak neemt.

Dit patroon komt het meest voor bij stellen in therapie, waarbij de vrouw vaak de aandachtstrekker is en de man de vermijder. Als deze situatie te lang voortduurt, kan dat riskant worden. Want hoe fijn kan het dan zijn als er opeens een andere leuke man of vrouw voorbijkomt die je wel aandacht geeft, die jou kennelijk wel interessant vindt? Opeens sta je weer in bloei! En dat is heel wat leuker dan langzaam te verzuren en verdorren...

Het ligt niet aan jou

De Vlaams-Amerikaanse relatietherapeut Esther Perel zegt in haar laatste boek *Liefde in verhouding* dat als mensen vreemdgaan, ze lang niet altijd genoeg hebben van hun partner, maar vaker nog van de persoon die ze zelf zijn geworden in de relatie. Vreemdgangers zijn volgens de bekende relatiegoeroe dan ook niet zozeer op zoek naar een ander, maar naar een andere versie van zichzelf. Daarom is vreemdgaan zo aantrekkelijk: in het licht van een affaire zie je jezelf weer als de vrouw (of man) die je ooit was. Geliefd, aantrekkelijk, boeiend >

Julie: "Mijn man had verteld dat hij verliefde gevoelens had gehad voor een collega. Godzijdank was ze inmiddels van baan veranderd, maar het was voor mij een duidelijk signaal. Onze therapeut gaf aan dat ze het idee had dat er nog altijd veel tussen ons 'stroomde' en dat het zeker de moeite waard zou zijn om te kijken wat we elkaar nog te bieden hadden. Een week later gingen we samen een paar dagen naar Valencia; een vakantie die al een tijd geleden was gepland en waar ik eerlijk gezegd tegenop had gezien omdat het niet lekker liep tussen ons. Ik was wel over de opdracht aan het nadenken, maar had nog geen concreet idee over hoe we het konden aanpakken. We hadden fietsen gehuurd en terwijl we bij het stoplicht stonden te wachten, hoorde ik mezelf opeens zeggen: 'Hé, jij ook hier?' Het was gewoon een grapje, maar Peter reageerde heel alert en zei: 'Dat is toevallig. Ook op weg naar het strand?' Hij

dacht dat ik gestart was met het spell! Voordat we het wisten, ontspan zich een hilarisch gesprek. We deden alsof we allebei naar hetzelfde congres waren geweest en spraken over workshops en sprekers die we ter plekke verzonden. We hebben vreselijk gelachen. Het mooiste was dat Peter

"De relatie is niet veranderd, maar het plezier is terug"

aan het eind van de middag zei: 'Ga je mee winkelen? Dan mag je iets uitzoeken wat ik voor jou koop.' Zijn voorwaarde was dat hij mee mocht het pashokje in... Zo eens per maand hebben we nu een date, soms gepland, soms onverwacht. En bijna altijd is het spannend, grappig en gewoon heel erg leuk. We hebben echt geen andere relatie gekregen, maar het plezier is wel terug en ons seksleven zit behoorlijk in de lift."

Wel goed om er 'op tijd bij' te zijn, voordat de afstand te groot is geworden

DISCLAIMER

Let op: deze binnenuitaffaire gaat niet werken als een van jullie daadwerkelijk ooit overspel heeft gepleegd dat nog niet is verwerkt. Een spel als dit kan dan gevaarlijk uitpakken, omdat de bedrogen partner ongewild beelden kan oproepen over hoe zijn of haar partner het met die ander heeft aangepakt. Ook wanneer er sprake is van grote problemen in de relatie, zoals een ernstige ziekte, (angst)stoornis of onverwerkte trauma's, is deze vorm van therapie geen aanrader.

en geestig – alles beter dan die zeur op de bank. In haar TED-talk *Ontrouw herbeschouwd* (ruim dertien miljoen keer bekeken op ted.com) haalt ze de filosoof Marcel Proust aan, die zei: ‘Onze verbeelding creëert de liefde, niet de andere persoon’. Als het zou lukken die verbeelding, speelsheid, fantasie en creativiteit terug te brengen in de relatie, schep je de mogelijkheid jezelf en de ander met nieuwe – of juist oude – ogen te bezien. Een affaire met je eigen partner? Het zou de ultieme vorm van deze heropleving zijn. Mits er wordt voldaan aan een aantal belangrijke spelregels (zie kader).

Rollenspel

In Esther Perels podcast *Where Should We Begin?* kun je (in het Engels) meeluisteren met een therapie sessie van verschillende koppels. In drie kwartier krijg je een inkijkje in de keuken van een stel. Zoals Scott en Helen, die in aflevering drie (*Speak to Me in French*) aan bod komen. Hun seksleven was niet geweldig en op een dag had met name zij daar schoon genoeg van. Ze ontdekten dat als Scott een rol aannam en Frans sprak (wat Helen niet verstond), zij een enorme lust voelde opkomen. Want door zijn andere rol kon zij ook een andere rol aannemen: zolang hij Jean-Claude was, spatten de vlammen eraf en was er van het bleue meisje weinig meer over. Daniëlle en Stefan staan nog net niet met hun oren te klapperen als ik ze hierover vertel en voorstel hier ook eens over na te denken. Dit was niet wat ze hadden verwacht, maar ze hebben er allebei duidelijk zin in. Ik leg de spelregels uit, wens ze veel plezier en maak een afspraak om elkaar binnenkort weer te zien. Twee weken later zitten ze gniffelend op de bank. Daniëlle kan niet

wachten met vertellen en barst los. Over hoe Stefan meteen bij thuiskomst een weekendje Gent had geboekt en zij diezelfde avond had verteld dat ze weleens had gefantaseerd over versierd worden door een wildvreemde man. Iets wat ze in het echt nooit zou willen uitvoeren, maar wel met Stefan.” Na een etentje op de eerste avond waren ze teruggegaan naar het hotel, waar zij had plaatsgenomen aan de bar en hij haar een tijdje had staan observeren. Ik vraag Stefan wat hij toen dacht en hij begint hard te lachen. “Het idiote was dat ze anders zat, anders keek en anders deed en ik dacht: wauw, wat een fantastische vrouw. Ik nam een flinke slok van mijn gin-tonic en liep toen op haar af met de domste openingszin ooit: ‘Zeg, ken ik jou niet ergens van?’” Daniëlle antwoordt: ‘Nee, maar jouw type ken ik wel. Thuis niet van de bank afkomen zeker en dan in een wildvreemde stad de bloemetjes buiten zetten?’” □

MEER WETEN?

- De podcast *Where Should We Begin?* van Esther Perel is gratis te beluisteren via estherperel.com/podcast of via de podcast-app op de smartphone.
- *Liefde in Verhouding – Een nieuw perspectief op trouw en ontrouw* van Esther Perel (Bruna Uitgevers, 2018)

Evelien: “Ik vond het een lastige opdracht en was bang dat ik zou gaan verkrampen. Mijn partner heeft veel meer seksuele ervaring dan ik en vooral na de geboorte van ons jongste kind voel ik me niet bepaald op m’n best. We hebben dit besproken in de therapie en mijn man bleek mij juist heel aantrekkelijk te vinden, maar durfde de laatste tijd weinig initiatief meer te nemen uit angst voor afwijzing. Alleen al door dat gesprek voelde ik me gevleid en besloot met deze opdracht *all the way* te gaan. Omdat we gingen verhuizen, moest ons huis worden getaxeerd. Ik stuurde mijn man een mail vanaf een nieuw

aangemaakt adres. Ik stelde me voor als Sonja van het makelaarskantoor en maakte een afspraak met hem. Het rare was dat ik me ook echt anders voelde. Vrolijker, grappiger en vooral uitdagender.

“Ik voelde me ook echt anders, vrolijker en vooral uitdagender”

Die middag om vijf uur kwam ik uit mijn werk; ik droeg een zakelijk pak, maar had mijn nette bloes verruild voor een topje met kant. Mijn man reageerde bijzonder verrast en

nadat hij doorhad hoe de vork in de steel zat, speelde hij het spel voortreffelijk mee. Het was ongelofelijk spannend... In details treed ik niet, maar toen ik vroeg of ik de douche mocht testen, was het hek van de dam. Het effect was totaal anders dan we hadden verwacht. Mijn man werd een beetje onzeker. ‘Het is onmogelijk dat je dit alleen bij mij laat zien’, was zijn reactie. Een affaire met een andere man is wel het laatste wat in me opkomt, maar het was best prettig dat de rollen eens waren omgedraaid. Ook daar hebben we in therapie uitgebreid over gesproken en gelukkig is de balans weer helemaal hersteld.”