



De uitslag!  
**LIBELLE'S  
GROTE**

**OVERSPEL**  
**ENQUÊTE**

Sex met een ander dan je eigen geliefde: voor 53% van de Libelle-lezers betekent dit het eind van de relatie. Dat blijkt uit onze Grote Overspel Enquête. Toch doen we het – vrouwen net zo goed als mannen. Waarom eigenlijk? En hoe pak je de draad weer op?

*Tekst: Marlies Jansen*

“Sorry schat,  
ik moet  
overwerken”

## OVERSPEL IN CIJFERS

Meer dan 500 Libelle-lezeressen deden mee aan de Grote Overspel Enquête van Libelle

### Mannen gaan vaker vreemd

**32%** meent dat mannen vaker vreemdgaan dan vrouwen, terwijl ruim **54%** ervan overtuigd is dat vrouwen het even vaak doen.

### Alles onder controle

**23%** controleert haar partner op overspel. **5%** wil altijd weten waar haar partner is, **11%** leest zijn sms'jes en **7%** bekijkt stiekem zijn/haar mail.

### Met wie we het meest vreemdgaan?

**51%** zegt: met een collega. Bijna **17%** noemt een goede vriend(in) en **9%** houdt het op een onbekende via internet. Maar vlak ook sportclubs, het schoolplein en hobbycircuit niet uit: daar haalt bijna **21%** zijn/haar minnares/minnaar vandaan.

### Vergeven & Vergeten

**55%** vindt het niet goed te praten, maar begrijpt vreemdgaan wel. **57%** zou zijn/haar partner overspel niet vergeven. Ruim **37%** wel. Voor **41%** betekent overspel niet automatisch het einde van de relatie.

### Daarom doen we het

Behoeftte aan spanning en opwindning **42%**, gebrek aan (emotionele) aandacht en sleur thuis **35%**, iemand ontmoeten die je in vuur en vlam zet **8%** en gebrek aan sex in de eigen relatie **5%**.

### Niet alleen in slechte relaties

Bijna **62%** meent dat vreemdgaan is te voorkomen. Tegelijkertijd denkt **79%** dat overspel niet alleen in slechte relaties voorkomt.

Daarnaast maakt een langdurige, vaste relatie verschillende fases door, en in de ene fase ligt het risico op overspel meer op de loer dan in andere. In de tropenjaren met kleine kinderen wordt het minst vaak vreemdgegaan. "Dan moet je er vaak ook niet aan denken, je moet alle hens aan dek houden om overeind te blijven", zegt



## 3% van de lezeressen gaat op dit moment vreemd

Carolien Roodvoets. "Maar als de kinderen groter worden, gaan puberen of het huis uit gaan, begint het vaak. Dan ontstaat er weer meer ruimte en kan het zijn dat partners merken dat ze elkaar zijn kwijtgeraakt."

### LEREN VAN OVERSPEL

Het bedrog is uitgekomen, de leugen ontmanteld. En dan? 22% van de Libelle-lezeressen zou zich vooral gekwetst voelen en bijna 24% zou walgen van het idee dat de partner sex met een ander heeft gehad. 48% zou echter vooral worden geraakt door het bedrog zelf: het ontkennen dat er iets speelt en liegen over afspraken. "Overspel is verwoestend. Zo voelt het nog steeds, en we zijn nu tien jaar verder", zo zegt Hermanna op Libelle Facebook. Er zonder morren overheen stappen, is geen optie, hoewel Vera Steenhart stellen kent die de zere plek vakkundig verzwijgen en ontwijken. Ook zijn er stellen die juist altijd blijven terugkomen op het vreemdgaan: het wordt de spil van alle gesprekken en ruzies. Of de relatie nog te herstellen is, hangt van verschillende factoren af. Een dronken slippertje tijdens een congres heeft minder impact dan jarenlang bedrog. Ook speelt de manier waarop partners over ontrouw denken een rol. Vera Steenhart: "Hoe eerder je iets ontrouw vindt, hoe moeilijker het voor je is om ermee om te gaan. Heb je er daarentegen vaker over nagedacht of ben je

wel eens verliefd geweest op een ander, dan sta je er opener in." Wat ook bepalend is, zegt Roodvoets: "Hoeveel schade is er aangericht, hoeveel is erover gelogen? Hoeveel willen beide partners nog investeren in elkaar? En hoeveel liefde is er nog?"

Stellen bij wie het vreemdgaan een symptoom is van een verstarde relatie, waarbij beide partners zien dat ze hun aandeel hebben, hebben de grootste kans van slagen, zegt Roodvoets. "De man is vreemdgegaan, maar de vrouw ziet in: ik heb hem ook jarenlang verwaarloosd. Beide partners kunnen er iets van leren, en het gebeurde achter zich laten."

Makkelijk is dat proces echter niet, ervaart Steenhart in haar praktijk. "Het is maatwerk. Wat is er écht aan de hand, wat speelt er bij beiden? Hoe kunnen ze zowel voor zichzelf als samen een nieuw evenwicht vinden?"

En ook al acht 9% van de lezeressen hulp van een relatietherapeut of seksuoloog niet nodig, zinnig is hulp van buitenaf wel degelijk. Roodvoets: "Het is immers een crisis, en daarin kun je verongelukken. Het is handig als er een onpartijdig iemand is die richting kan geven, want er spelen heftige gevoelens zoals woede, vertwijfeling en verraad. En de angst dat het opnieuw gebeurt." □

**f Chantal:** "Als single weet ik: bijna iedere getrouwde man die geregeld in de kroeg te vinden is, gaat vreemd."

**f Yvonne:** "Het vertrouwen is weg en dat komt nooit meer goed."

**f Trudy:** "Een keer een foutje maken, is iets anders dan iemand systematisch beduvelen. Kom op zeg, zijn we allemaal roomser dan de paus?"

**f Marianne:** "Overspel kan absoluut niet! Blijf eerlijk en oprecht in je relatie."

Bijna 34% van de Libelle-lezeressen fantaseert weleens over opwindende sex met een aantrekkelijke buurman of met die leuke sportleraar. Voor 11% van de deelnemers aan de enquête valt dit al onder de noemer 'vreemdgaan', evenals verliefd worden. 21% vindt diepgaand emotioneel contact met een ander een grens en 38% noemt zoenen het startsein. Voor 23% gaat het pas mis als je daadwerkelijk tussen vreemde lakens belandt. Waar de grens ligt, verschilt dus nogal per persoon. Relatietherapeut en seksuoloog Carolien Roodvoets zegt: "Sexuele gevoelens krijgen voor een ander of verliefd worden, vind ik normaal, dat hoort erbij in het leven. Het gaat erom: wat doe je ermee? Je kunt die gevoelens ook negeren." Voor haar is het helder: "Overspel houdt in dat je een heimelijke, buitenechtelijke seksuele affaire hebt." En ja, daar valt óók zoenen onder. "Anders doe je net zo flauw als Bill Clinton destijds." We kennen allemaal zijn gevleugelde uitspraak 'I did not have sexual relations with that woman', terwijl hij zich intussen wél oraal liet bevredigen door Monica Lewinsky.

#### HET ZIT IN DE FAMILIE

Ach ja, Clinton. Allang ingehaald door andere mannen met macht die over de schreef zijn gegaan, en door talloze wereldsterren. En gewone stervelingen niet te vergeten, mannen én vrouwen (we noemen het maar even: 3% van de Libelle-lezeressen gaat op dit moment vreemd). 45% van de geënquêteerden vindt vreemdgaan verwoestend voor de relatie. Waarom zetten we dan zo veel op het spel voor een avontuurtje? Sommige mensen vinden vreemdgaan niet meer van deze tijd. "Als je thuis niet meer gelukkig bent, ga je

**23%**  
controleert  
haar partner  
op overspel

toch weg? Je hoeft anno nu niet te blijven", stelt Marianne op Libelle's Facebook-pagina. Zo simpel ligt het in de praktijk niet. De drang om iets met een ander te beginnen, is lang niet altijd het gevolg van een slechte relatie. "Daar zijn veel redenen voor te bedenken", weet seksuoloog en relatietherapeut Vera Steenhart. "Bijvoorbeeld als tegenwicht voor zware lasten in het leven. Denk aan degene die troost vindt in de armen

**34%**  
fantaseert  
over sex met  
een ander

van een ander als zijn of haar partner ernstig ziek is. Ook kan vreemdgaan een patroon in de familiegeschiedenis zijn dat jou beïnvloedt. Sommige mensen zijn verslaafd aan de spanning van het veroveren. De drang naar overspel kan ook pure nieuwsgierigheid zijn: hoe zou het zijn om met die of die sex te hebben?" Ook kunnen mensen met een minder stevig gevoel van eigenwaarde overspel nodig hebben om zich aantrekkelijk te voelen: het geeft je ego immers een boost als iemand jou geweldig vindt. Carolien Roodvoets noemt in haar boek *De Duivelsdriehoek* nog een handvol motieven die niks van doen hebben met een slechte relatie, of soms zelfs maar met sex. Bepaalde typen mensen gaan namelijk eerder vreemd dan anderen, weet Roodvoets. Zoals de 'Zeus': een charismatische leider die een soort apengedrag vertoont. Roodvoets: "Bij hem gaat het om de macht, hij gaat vreemd vanuit bezitsdrang." De 'Hermus' is het type *forever young* dat geen grenzen kent en niet goed nee kan zeggen, het eeuwige fuifnummer. "Deze mannen zijn eigenlijk niet geschikt voor het huwelijk. Ze willen alles, accepteren in feite niet de beperkingen die het huwelijk met zich meebrengt." En ja: de genoemde typen zijn er ook in vrouwelijke varianten.

#### LIEVER EEN BOEKHOUDER

Toch valt vreemdgaan niet echt te voorspellen. Lang niet iedere charismatische leider gaat vreemd, bijvoorbeeld. "Maar bij het *forever young*-type kun je er bijna op wachten", zegt Roodvoets. Door de bank genomen zit je wat trouw betreft veiliger bij een gedisciplineerde boekhouder, of bij een vrouw die in de eerste plaats moeder is en niet zo bezig is met haar seksualiteit en vrouwelijkheid. Maar zelfs zij kunnen ooit gaan rolleballen met een ander. "Voor sommige mensen is overspel een proces, iets wat langzaam ontstaat. Een affaire hoort niet bij hen, maar de drempel kan worden verlaagd door verschillende factoren."

En daarmee komen we – naast persoonlijkheidstrekken – uit bij een andere oorzaak van overspel: de kwaliteit van je relatie. "In de loop der tijd sluipen er vaak allerlei vaste patronen in", licht relatietherapeut Vera Steenhart toe. "Dan kun je merken dat je jezelf bent kwijtgeraakt in de relatie. Als er dan een derde is die je verloren kanten wél ziet, ben je bevattelijk voor die aandacht." >

#### VOORKOMEN IS BETER

Binnen een langdurige relatie zijn er aspecten die de deur op een kier kunnen zetten. Zó houd je die dicht.

- Het is belangrijk om verbinding te blijven zoeken. Maak daarom tijd voor uzelf én voor samen, zodat de relatie fris blijft.
- Sta eens stil bij de vraag hoe (on)zeker u bent over uw aantrekkelijkheid. Hebt u veel bevestiging nodig?
- Vindt u dat u weinig erkenning krijgt van uw partner? Werk dan aan uw zelfvertrouwen, anders kan dat een zwakke plek in de relatie worden.
- Krijgt u gevoelens voor een ander en merkt u dat die een grotere rol gaan spelen dan u wilt, kaart dit dan aan bij uw partner. Waarom speelt dit, is er wat aan te doen?
- Bespreek af en toe de relatie: zijn jullie nog gelukkig met elkaar? Waar bent u blij mee? Welke punten zou u liever anders zien?