

DE FLEX-EX

Terugspoelen, doorspoelen of gewoon stop?

Het kan geen kwaad om je nog eens in de vertrouwde armen van je ex te nestelen. Gewoon voor het lekker. Of zodat ie weet wat ie mist, ha! Dat zou je denken. Maar gezond is anders.

We hebben het allemaal wel een keer gedaan, en we weten ook heus wel waarom we het doen. Althans, dat denken we. Het is fijn en veilig. Toch? En het heeft betekenis, want oude liefde roest niet. Strategisch gezien is sex met je ex de makkelijkste manier om een relateloze periode te overbruggen. Maar is het ook de beste? Spelen er niet, als we écht eerlijk zijn, ook andere, minder mooie motieven een rol? Motieven zoals, jaloezie, macht, wraak, eenzaamheid en angst.

Eva (29, single) doet het af en toe met een ex met wie ze een paar jaar geleden een relatie had. Puur voor de lust, dacht ze, maar bij nader inzien blijken er ook andere drijfveren te zijn. "Het is helemaal fout, want hij heeft een nieuwe vriendin. Maar ik kan het niet laten. Als ik hem zie, wil ik hem. Het ge-

beurt ongeveer twee keer per jaar. We komen elkaar tegen op een feestje of in de kroeg en eindigen een paar uur later ergens in een portiek. Ik voel me niet schuldig tegenover zijn vriendin. Ik heb eerste rechten. Stiekem vind ik het ook prettig om te voelen dat hij mij nog steeds wil. Ik wil hem laten zien dat ik nog steeds lekker ben. Misschien zelfs wel de lekkerste. Hij was degene die een punt zette achter onze relatie. Ik was er kapot van. Ik ben er allang overheen en zie nu ook dat we niet bij elkaar passen, maar toch... Het is een blijvende deuk in mijn ego."

Vera Steenhardt, relatietherapeut en sexoloog: "Het zijn vaak minder mooie motieven die ons verleiden tot sex met een ex. Wraak en jaloezie kunnen een belangrijke rol spelen. Als de ex een nieuwe partner heeft, laat je door sex met hem te hebben, zien dat je hem nog steeds kunt krijgen. Je zet zijn nieuwe >

◀ vriendin een hak. Vergelding speelt ook mee. Als hij het heeft uitgemaakt, herstel je door middel van sex de balans. Nu is het jouw beurt: je kwetst hem door hem eerst te verleiden, en hem daarna als een baksteen te laten vallen. Jullie staan weer gelijkwaardig tegenover elkaar. Door middel van sex kun je hem ook laten zien wat hij verspeeld heeft. Je haalt alles uit de kast, bent de volmaakte minnares en hij is diep onder de indruk. Je ego krijgt een boost, en zijn eerdere afwij-

Eva: 'Ik wil hem laten zien dat ik nog steeds lekker ben. Misschien zelfs wel de lekkerste'

zing doet minder pijn. Hoe het ook zij: jullie gebruiken elkaar. Zolang dat met wederzijdse goedkeuring gaat, is het prima, maar meestal heeft één er meer belang bij dan de ander. De balans die je hoopt te herstellen, is vaak al onherstelbaar beschadigd. Kortom: je speelt met vuur."

Maar spelen met vuur is spannend, en dat verhoogt de lust. Daarbij, je hart was toch al gebroken. Wat is het ergste dat kan gebeuren? Vera waarschuwt voor terugvallen in oude, negatieve patronen. "De herinneringen aan oud zeer en de destructieve patronen die jullie hadden, komen meestal sneller terug dan je wilt. De verwachtingen met de bijbehorende teleurstelling ook. Voor je het weet, zit je weer midden in de pijn."

Sabien (33) is sinds twee jaar single. Ze heeft goed contact met al haar exen en met eentje heeft ze ook af en toe sex. "Je hebt toch wat gedeeld met elkaar. Ik vind het fijn om zo nu en dan te voelen dat we elkaar nooit zullen vergeten. Daarbij doet wat mannelijke aan-

dacht op zijn tijd me goed. Het is raar om zonder relatie te zijn. Helemaal nu, nu iedereen om me heen settelt en kinderen krijgt. Mijn leven is niet slecht. Ik ben best tevreden, maar soms bekruipt me ineens de angst dat ik overblijf. Dat ik 'hem' nooit zal vinden of, nog erger, dat ik hem had, maar het verspeeld heb. Op die momenten grijp ik de telefoon en bel ik mijn ex. Ik weet dat hij altijd in is voor sex. Hij heeft een zwak voor mij. We spreken af voor een borrel en eindigen steevast in bed. De sex is prima en we zijn ook lief en intiem met elkaar. Maar verliefd op hem word ik niet meer, al hoop ik daar stiekem wel op. Hij zit wel altijd weer een paar weken in mijn hoofd. Waarom ging het eigenlijk mis tussen ons? Zou hij veranderd zijn? Zou hij nog willen? En wat wil ik? Als ik eerlijk ben, heb ik er achteraf altijd een kater van. Ik besluit dan stellig dat ik hem nooit meer wil zien. Tot ik me weer een keer zielig en alleen voel." **Relatietherapeut Steenhart:** "Vaak durven mensen niet los te laten uit angst voor eenzaamheid. Door af te spreken met je ex, wordt de dreigende leegte even opgevuld. En je weet wie je in huis haalt. Daardoor durf je je vaak meer te laten gaan dan met een wildvreemde. Misschien zelfs wel iets uit te proberen wat je in je relatie nooit durfde. De angst voor afwijzing speelt geen rol meer. Jullie relatie is immers officieel voorbij. Daarom kan sex met een ex prettiger zijn dan toen je nog samen in die moeizame relatie zat. Het probleem is dat je gaandeweg vaak weer in de problematische aspecten van de ex-relatie gezogen wordt. Nu voelt het fijn, dat vinden jullie allebei, je begint je af te vragen waarom het ook alweer uit ging. Je begint weer verwachtingen te krijgen en zit naar de telefoon te staren omdat je hoopt dat hij belt. Eigenlijk heb je dan al een halve relatie. Het is voer voor obsessie."

Niet kunnen of willen loslaten heeft ook te maken met niet kunnen of willen accepteren dat je 'verslagen' bent. Het is niet gegaan zoals jij wilde. Het lot heeft anders bepaald en je kunt niets anders doen dan je erbij neerleggen. Maar dat is moeilijk. Vera Steenhart: "In mijn praktijk zie ik vaak vrouwen die veel emotionele energie hebben geïnvesteerd in hun ex en de gedachte niet kunnen verdragen dat een andere vrouw straks de vruchten van hun inspanningen plukt. Ze hopen hun ex vast te houden door middel van sex." ▶

46%
DENKT POSITIEF
TERUG AAN
SEX MET ZIJN/
HAAR EX

(Bron: www.singlesite.nl)



11%
HAD HET
ACHTERAF LIEVER
NIET GEDAAN

(bron: www.singlesite.nl)



EJECT



REWIND



PAUZE



STOP



PLAY



FORWARD

◀ Maar wat betekent dat voor jezelf? Als je sex blijft hebben met je ex, sta je niet of in ieder geval minder open voor een ander. Je staat stil. Vera: "Vanuit de tantra gezien, is sex met je ex een ingrijpende gebeurtenis. Je stelt je diepgaand open voor elkaar, jullie energievelden blijven op elkaar afgestemd en het loslaten wordt er niet makkelijker op."

Loslaten is sowieso niet makkelijk. Vaak zijn er allerlei dieper liggende angsten in het spel. Neem Sara (31). Zij begon een sexrelatie met haar ex en dacht de perfecte oplossing te hebben gevonden. "De breuk verliep vriendschappelijk en ik had er vrede mee. Dacht ik. Wel miste ik de intimiteit en gezelligheid van een relatie. We hebben het 'zake-lijk' overlegd. Hij had niemand, ik had niemand, waarom zouden we niet af en toe van elkaar genieten tot één van beiden een nieuwe relatie had? Ik vond het een goed idee. In ieder geval beter dan one-night-stands met wildvreemden. We zagen elkaar ongeveer eens per maand en de eerste tijd had ik er geen moeite mee. Geleidelijk slopen ze erin: verwachtingen. Ik was teleurgesteld als hij niet belde, voelde me afgewezen als hij niet bleef slapen, ga zo maar door. Uiteindelijk trok hij aan de bel. Hij voelde zich niet vrij

De relatietherapeut: 'Als je voelt dat het je meer kost dan oplevert, is het tijd om te stoppen'

en wilde er een punt achter zetten. Ik weet nu, na de nodige therapie sessies, dat ik reageerde vanuit angst. Zonder zijn aandacht voelde ik me niet goed genoeg. Ik was bang om alleen te zijn omdat ik niet genoeg van mezelf hield. Ik wilde dat niet zien."

Ontkenning is een hardnekkige overlevingsstrategie. Doen of je neus bloedt, is vaak makkelijker dan de realiteit onder ogen zien. Toch is dat de eerste stap naar vrijheid, want dat is wat loslaten je geeft. Vrijheid om door te gaan en nieuwe kansen te pakken. Vasthouden suggereert misschien dat je controle houdt, maar vaak ben je dan juist in de greep

van angst. Vasthouden aan je ex, en sex met hem hebben vanuit die drijfveer, kan niet leiden tot veel goeds.

Vera Steenhart: "Natuurlijk hoeft sex met je ex niet altijd gevaarlijk te zijn. Als de relatie op sex dreeft, kun je terugvallen op sex als losstaand gegeven. Het kan ook passen bij een periode waarin je niet op zoek bent naar het complete plaatje. Hoe minder intens je band, hoe makkelijker het is om alleen sex te hebben. Toch werkt het vaak maar tijdelijk. De meeste vrouwen raken vroeg of laat (weer) emotioneel gebonden aan hun ex als ze sex met hem hebben. Zodra beide partijen verschillende verwachtingen koesteren, werkt het na verloop van tijd niet meer."

Loslaten is dus eigenlijk altijd de juiste weg.

Mochten jullie toch bij elkaar horen, dan komt het vanzelf weer naar je toe. Maar de kans is groot dat het niet voor niets uit is gegaan. En waarom zou je jezelf emotioneel binden aan iemand van wie je juist los wilt komen? **Vera Steenhart:** "De drang naar sex komt voort vanuit drie plekken: het hoofd, het hart en het bekken. Als je je ex op een feestje ziet en je hem ineens weer ontzettend lekker vindt, is het waarschijnlijk lust. Dat gevoel komt uit je bekken. Het kan ook zijn dat je nog van hem houdt en hem terug wilt. Sex willen vanuit je hart kan een manier zijn om hem te laten merken wat je nog voor hem voelt. Maar hoe je het ook wendt of keert: als je met je hoofd hebt besloten dat het niet werkt tussen jullie, terwijl je hart en/of bekken nog van alles wil, heb je een dilemma. Soms moet je hier een periode doorheen, voor je het onder ogen ziet. Tot je voelt dat het je meer kost dan oplevert. Dan is het tijd om je 'bewustzijn-spijeren' in te zetten en vast te houden aan je vooropgezette intentie: ik wil dit niet meer. Het vergt soms veel tijd en discipline, maar het slijt echt. Vertrouwen op jezelf en jouw weg in het leven. Loslaten is de enige weg naar vrijheid. Liefde die wordt geboren uit vrijheid, is uiteindelijk de beste kans voor een diepgaand nieuw begin."

Vera Steenhart is zelfstandig therapeut.

Meer info op haar site www.hartszaken.nl. ●



82%

DEED HET OOIT MET EEN EX

(Bron: www.singlesite.nl)

(S)EX IN PROCENTEN

Sex met een ex is eerder regel dan uitzondering, blijkt uit een enquête van www.singlesite.nl waar 759 mensen aan meededen. Maar liefst 82% van de ondervraagden deed het ooit met een ex. De redenen: 29% had gewoon zin in sex en de ex was voorhanden. Maar 19% geeft juist aan de ex niet los te kunnen laten. Bij 17% gebeurde het spontaan en 10% ziet het als deel van het afscheidingsproces. 4% hoopte op een doorstart en 3% was opnieuw verliefd. Spijt? Niet echt. 46% denkt positief terug aan de ervaring. Maar 11% had het liever niet gedaan. En nu? 62% ziet zijn ex nog regelmatig, 30% heeft het contact verbroken. De cijfers zijn helaas niet helemaal representatief doordat meer mannen dan vrouwen de enquête invulden.



EJECT



REWIND



PAUZE



STOP



PLAY



FORWARD