

nog één keer voelen hoe het voelt

doelgroep. Vrouwen rond de 35 zijn zelfverzekerder, hebben meer levenservaring en zitten seksueel lekkerder in hun vel dan op hun twintigste. En omdat ze vaak denken dat dat na hun veertigste allemaal anders is, willen ze nog één keer ervaren hoe het was, genieten, dat heerlijke gevoel najagen. Een minnaar is dan een aantrekkelijke optie.

TEKST SUZANNE RETHANS

hi hi.' De 36-jarige Iris leest een sms'je dat zojuist is binnengekomen. Het is niet de eerste en het zal ook zeker niet de laatste zijn tijdens het gesprek in haar ruime en zonnige achtertuin in Amsterdam-Zuid. Behendig vliegen haar vingers over de toetsen van haar mobieltje als ze geconcentreerd haar antwoord schrijft. En weer giechelt ze. Ze bloost ervan, met een voldaan gezicht. 'Heerlijk toch', verzucht ze. 'Ik fleur er helemaal van op.'

Iris heeft een minnaar. Totaal onverwacht. Haar leven laat tenslotte niets te wensen. Een leuke vent, met wie ze echt een goede relatie heeft, allebei een goede baan, twee kinderen en een rijk sociaal leven vol gezamenlijke vrienden en avondjes uit. Toch werd ze verliefd, een half jaar geleden, op een nieuwe collega. 'We vonden elkaar direct leuk. Opeens werd het weer leuk om naar mijn werk te gaan. Ik bedacht de avond van tevoren al wat ik aan ging doen, stond om de ha-

verklap bij de printer voor zijn kantoor te heupwiegen en haalde zoveel koffie dat ik de bekertjes maar in de plantenbak ben gaan gooien.' Na wat onhandig gekeuvel bij de koffieautomaat – die collega's ook – besloten ze na het werk een borrel te drinken. Zogenaamd zou zij hem inwijden in de geheimen van het bedrijf. 'We hebben het even over werk gehad, maar al snel over van alles. Onze relaties, de kinderen, onze dromen. Fantastisch. Ik had dat soort zaken zo lang niet meer uitgesproken, het was net of ik mezelf herdefinieerde.' Toen Iris de volgende ochtend op haar werk verscheen, was hij er al. "Even koffie drinken", zei hij en gaf een knikje richting kantine. Het was een absurd gesprek. We gingen zitten, keken elkaar aan en zeiden tegelijk: "Wat moeten we nou?" We hoefden niks op te houden, ik vond hem leuk en hij vond mij leuk. Maar we waren allebei getrouwd. Gelukkig getrouwd. >

Iris zat nog niet achter haar bureau, of ze kreeg een sms'je. *X Mag dat wel?* Ze schreef terug: *Tuurlijk, kom maar op!* Of bedoelde hij echt zoenen? Snel pakte ze weer haar telefoon en vroeg het, ze twijfelde even en schreef er toen achteraan: *In dat geval kan ik je melden dat ik me in moet houden je niet ergens de plee in te drukken. Hoe romantisch dat ook zou zijn.*

Met ingehouden adem wierp ze de telefoon van zich af. Had zij dat gedaan?

Piep piep. *Doe eens wat minder je best.*

Toen ze die middag naar huis ging en in de lift stond, stapte hij een verdieping lager in. 'De deur ging dicht, we keken elkaar aan en begonnen te zoenen. Heel even, want een verdieping lager stapte er weer iemand in en moest ik eruit.'

Ze had gezoend. Met een andere man. 's Avonds stond ik te koken, spaghetti, ik weet het nog precies, en mijn man kwam thuis. Niets aan de hand, zei ik tegen mezelf, ik sta gewoon in een pannetje te roeren. Het leven gaat gewoon door...'

magische grens

Het leven gaat niet gewoon door na zoiets, zegt relatietherapeut en seksuoloog Vera Steenhart. Ja, als je verstandig bent en op dat moment denkt: ho. Maar Iris bevindt zich in de gevarenzone. Ze is 36, heeft kinderen die een beetje los beginnen te komen, waardoor zij ook weer aan zichzelf toekomt en een man die toch wel van haar houdt.

'Iris heeft de leeftijd waarop het aantrekkelijk lijkt weer verliefd te zijn', zegt Steenhart. 'Voor veel vrouwen is 40 een magische grens, daarna houdt het wel zo'n beetje op, denken ze. Ze willen nog één keer het leven leven, nog één keer voelen hoe het was. Vrouwen van 36, 37 zijn zelfverzekerder dan ooit. Ze hebben zwangerschappen achter de rug, hebben levenservaring opgedaan en zijn seksueel meer ontspannen dan op hun twintigste, waardoor ze in staat zijn tijdens het vrijen op een dieper niveau te genieten. Met hun partner zijn ze al lange tijd samen en dan is het altijd lekker te merken dat je nog goed in de markt ligt.'

Meer dan 20 procent van de *Libelle*-lezeressen heeft wel eens een affaire, blijkt uit een recent gepubliceerde enquête die door 5000 vrouwen is ingevuld, met een gemiddelde leeftijd van 43 jaar. Steenhart denkt dat dat cijfer voor de groep hoogopgeleide vrouwen van midden en eind dertig aan de behoudende kant is. 'Die komen meer interessante mannen tegen via hun werk.'

inwisselbaar

Je zekerheden vieren, zo ervaart Judith (37) het precies. 'Na twee zwangerschappen ziet mijn lichaam er minder mooi uit dan tien jaar geleden, maar ik heb nog nooit zo lekker in mijn vel gezeten. Daar wil ik nog even van genieten, over tien jaar kan het weer allemaal anders zijn.' Judith is al aan haar tweede minnaar toe en dat vindt ze eigenlijk wel zo geruststellend. Ze heeft ervaren dat het gevoel dat een affaire je geeft totaal inwisselbaar is.

'Bij mijn vorige minnaar was het af en toe zo heftig dat ik ging twijfelen of het wel goed zat tussen mijn man en mij. Maar op een symposium kwam ik mijn huidige minnaar tegen, ik viel als een blok voor hem. We wisselden e-mailadressen en onze mobiele nummers uit en in *no time* zat ik op precies hetzelfde niveau als met die eerste. Wel herken je bij een tweede het beslismoment sneller. Bij mijn eerste minnaar had ik nog het gevoel dat het me was overkomen, dat ik er geen stem in had, maar er is altijd een beslismoment. Nu kwam dat

'Ik weet dat het fout is, maar ik vind hem gewoon zo lekker. Ik kan hem niet weerstaan en heb besloten dat ik ervan ga genieten'

bij een van zijn eerste sms'jes. Ik vind je zo leuk, schreef hij na onze eerste lunch. Wel tien minuten zweefden mijn vingers boven het toetsenbord, ik wist dat wat ik zou antwoorden allesbepalend zou zijn. Ik heb zelfs nog een vriendin gebeld: wat moet ik doen? *Fuck it*, dacht ik op een gegeven moment en schreef: *Koffie?*

Als je eenmaal bent vreemdgegaan, doe je het een tweede keer veel sneller, dat is bekend. 'Met mijn eerste minnaar heb ik het één keer gedaan, na anderhalf jaar sms'en en af en toe zoenen in de auto. En dat was echt wel een ding, daar heb ik nachten van wakker gelegen. Nu lag ik bij de eerste keer "koffiedrinken" al te klooiën in de auto en na een week parkeerden we op een afgelegen plek en deden we het. Ik weet dat het fout is, maar ik vind hem ge-

woon zo lekker. Ik kan hem niet weerstaan en heb besloten dat ik ervan ga genieten. Ik wil geen spijt hebben van de dingen die ik niet heb gedaan. En dit hapje voorbij laten gaan, daar zou ik zeker spijt van krijgen. Hij is goddelijk.'

Geen concurrentie voor haar man, overigens. 'Oh nee, hij is heel lekker, maar intellectueel gezien geen uitdaging. Hij zou me binnen de kortste keren vervelen.'

sporen

'Soms schrik ik er wel van', zegt Annette (38), getrouwd, moeder van drie kinderen en al drie jaar een verhouding. 'Van de risico's die ik neem. En van de wetenschap dat ik bereid ben nog veel grotere risico's te nemen.' Sinds haar man achter de affaire kwam, een jaar geleden, loopt ze op eieren. 'Tot dan toe had ik alle regels keurig in acht genomen: mijn minnaar onder een andere naam in mijn telefoon opgeslagen, alle sms'jes wissen en niet meer na vijven of in het weekend bellen of sms'en. Maar dat betekent ook: geen andere sporen achterlaten. Nadat ik een ochtend met hem in een hotel had doorgebracht, deed ik daar op msn uitgebreid verslag van aan een vriendin. Om even spanning te ontladen, ging ik hardlopen. Toen ik terugkwam, zag ik de auto van mijn man staan. Mijn hart stond stil, m'n computer stond nog aan.'

Dat betekende crisis. 'Mijn man heeft het me vergeven, op voorwaarde dat ik mijn minnaar nooit meer zou zien. En dat was ik ook echt van plan, opeens beseftte ik wat ik kwijt kon raken en wat ik de kinderen daarmee aan zou doen. Maar het is net roken. Je weet dat het niet goed voor je is, maar het is zo lekker. Ik heb me al zo vaak voorgenomen er nu echt mee te stoppen, maar er hoeft maar een sms'je binnen te komen en ik sta weer te trillen op mijn benen.' Eigenlijk hebben zij en haar minnaar een volwaardige relatie, vindt Annette. 'We bellen elkaar vijftien keer per dag, sturen spannende en lieve sms'jes en als er iets met de kinderen is, bel ik eerder hem dan mijn man. Het zou helemaal niet gek zijn als hij me 's middags zou bellen en vragen wat we met het eten doen.'

Affaires kunnen lang duren als beide partners getrouwd zijn en een stevige relatie hebben, weet relatietherapeut Vera Steenhart. 'Dan zeg je wel tegen elkaar: "Als ik de kinderen niet had gehad, was ik met jou geweest", maar je zet die stap niet.' Uit de statistieken blijkt dat de vaste partner bijna nooit – slechts in 5 tot 10 procent van de gevallen – wordt verlaten voor een minnaar of minnares, en als het al gebeurt, strandt die nieuwe relatie vaak binnen het jaar. 'Omdat de werkelijkheid nooit zo fantastisch is. Met een minnaar zie je alleen de voor-kant. Je belt vaak, stuurt elkaar lieve sms'jes, kleedt je leuk aan, de seks is geweldig. Hij ziet je nooit als je je kinderen afsnauwt, of jezelf verliest omdat je planning niet uitkomt. De dynamiek verandert als je in plaats van zijn koningin zijn vrouw wordt. Daar zit toch minder glans aan.'

voordeel

Een affaire komt vaak uit, waarschuwt Steenhart, met alle narigheid vandien. 'Seksuele ontrouw is voor mannen lastig te verkroppen, terwijl vrouwen meer moeite hebben met de emotionele ontrouw. Het verraad, zoals dat door de partner ervaren wordt, de kwartjes die gaan vallen... Wil je daar samen doorheen, dan moet er wel het een en ander worden gerepareerd. Vaak zie je dat de partner ook vreemdgaat om de relatie gelijkwaardigheid terug te geven. Het is de kunst niet in een machtsstrijd te geraken. Daar waar de eigen frustratie op de relatie wordt verhaald, verliest de liefde altijd.'

Als je dan toch midden in zo'n affaire zit, kun je er maar beter je voordeel mee doen, vindt Steenhart. 'Van tevoren dacht je misschien dat er niets mis was met je relatie, je was er zelfs door overdonderd dat je verliefd kon worden op een ander, maar na verloop van tijd merk je dat er toch iets verandert. Als je verliefd bent leef je zo intens, er gaat een hele nieuwe wereld voor je open. Je hebt ineens gesprekken die je met je eigen partner niet hebt, ontwikkelt nieuwe interesses of komt erachter dat de rolverdeling thuis niet meer voldoet. Wie word je zelf als je verliefd wordt en wat doe je daarmee binnen je vaste relatie? Een deel van jezelf vraagt om ontplooiing en dat kan zo dwingend worden dat de thuissituatie wel móet veranderen.' De affaire als *wake up call*. 'Het leven klopt aan de deur en zegt: hallo, ik ben er ook nog. Als je daar iets mee doet, kan dat tot verdieping en verandering in dynamiek van je eigen relatie leiden.'

Zo zittend in haar achtertuin weet Iris wel wat ze mist bij haar man: het gevoel voor vol te worden aangezien. 'Hij is een stuk intelligenter en rationeler dan ik, waardoor ik altijd het wat labiele vrouwtje ben. Althans, zo ervaar ik het zelf. Mijn minnaar vindt alles fantastisch wat ik zeg, hij vraagt me ook vaak om mijn mening als hij met iets zit, ook als dat zijn vrouw, zijn kinderen of zijn werk betreft. Bij hem stijgt ik boven mezelf uit. Ik kom beter uit m'n woorden, ben ad rem, grappig en zeg, soms tot mijn eigen verbazing, zinnige dingen. Daardoor krijg ik een beter gevoel over mezelf. We hebben een bijna spirituele band. Ik voel wat hij nodig heeft, en andersom. Dan denk ik opeens: hij moet zijn vrouw wat meer ruimte geven, haar even laten fladderen, en dan sms ik dat en dat blijkt dan precies goed aan te komen.' Ze erkent dat het wat dubbels heeft, samen de problemen bespreken die hij met zijn vrouw heeft. 'Maar aan de andere kant: we bedoelen het toch goed? Ik heb echt het beste met ze voor.'

energie

De eerste verliefdheid gaat over, ook bij een minnaar, weet Annette. 'In het begin klapte ik bijna uit elkaar van energie. Ik was vrolijk, kon de hele wereld aan, de kinderen konden alles bij me maken. Iedereen

De affaire als *wake up call*: 'Het leven klopt aan de deur: hallo, ik ben er ook nog. Als je daar iets mee doet, kan dat tot een verdieping van je eigen relatie leiden'

blijkt over heel dunne richeltjes te kunnen lopen. Dat is spannend, maar het geeft óók een energiek. Een leven ernaast verborgen houden voor je partner, is vermoeiend. Altijd in de gaten houden waar je telefoon is, bedenken of je je sms'jes wel hebt gewist. Erop vertrouwen dat hij alleen op de afgesproken tijden belt. Een minnaar kost zoveel energie dat het niet alleen ten koste gaat van je relatie, waar je minder in investeert, maar ook van je werk en je vriendschappen.' Stress maakt onzorgvuldig, waarschuwt Steenhart. 'Vaak komen affaires tijdens een vakantie aan het licht. Als je elkaar normaal gesproken de hele dag door belt en sms't en je ziet elkaar opeens drie weken niet, doet dat emotioneel wel iets met je. Terwijl je partner zich erop had verheugd weer wat nader tot elkaar te komen, zit jij met je hoofd bij je minnaar, die met zijn gezin op de camping in Frankrijk verblijft. Dan kun je uit paniek rare dingen doen.'

Nee, de vakantie is inderdaad niet iets waarop Annette zich verheugt. 'We gaan ook net na elkaar. Eerst hij drie weken, dan ik twee weken, ik moet er nog niet aan denken.' Het bezorgt haar een dubbel gevoel. 'Eigenlijk ben ik het grootste deel van de tijd ongelukkig en onrustig omdat ik hem niet zie. Ik hóef dit niet te doen, houd ik mezelf dan ook regelmatig voor. Maar ik vind het zo heerlijk om begeerd te worden, ik ben verslaafd aan de spanning.' Verder gaan met haar minnaar heeft ze nooit overwogen. En niet alleen omdat ze dat haar man en kinderen niet aan zou willen doen. 'Dan zie je elkaar ook op z'n slechtst. Ik zou hem echt nooit vertrouwen.'

aanvallen

In haar Amsterdamse beantwoordt Iris glunderend het zoveelste binnengekomen sms'je. 'Ik ben net bij hem op schoot gaan zitten', lacht ze. 'Hij is alleen op kantoor.' Ze kijkt op haar horloge, bijna tijd om de kinderen op te halen van school. 'Ik had altijd gedacht dat verliefd worden op een ander een keuze was', zegt ze, 'en dat je kon besluiten het niet te doen. Maar er valt niets te kiezen. Het is er gewoon.' Zodra ze 's ochtend de auto instapt om naar haar werk te gaan, belt ze hem en dan kletsen ze, de hele weg. 'Als we elkaar dan op de parkeer- >

profiteert hiervan, dacht ik nog. Nu merk ik dat ik wat geïrriteerder raak. Ik denk alleen maar in mogelijkheden: nu bellen, straks bellen? En: waarom belt hij nou niet? De romantiek vind ik, afgezien van wat heerlijke gestolen momenten in de auto, alleen in mijn droomwereld. En daar verkeer ik graag in. Iedere opmerking en ieder gebaar van de kinderen is er een te veel. Laat me toch met rust, denk ik de hele tijd. Laat me alleen met mijn gedachten. Wat dat betreft ben ik wel eens bang dat ik niet genoeg geniet van wat ik nu heb en dat ik later spijt krijg. De kinderen zijn zo groot. En ik loop alleen maar tegen ze te snauwen, omdat ik eigenlijk wil bellen.'

Op een gegeven moment gaat een minnaar ook energie kosten, beaamt seksuoloog Steenhart. 'Je leeft op de rand van het ravijn en

plaats treffen, duik ik meteen bij hem in de auto en is het echt aanval-
len geblazen. Liggen we zeker een half uur te vrijen voor we het ge-
bouw ingaan.' Schuldig voelen? Nee, schuldig heeft ze zich nog geen
seconde gevoeld. 'Gek hè? Terwijl dat me er altijd van heeft weerhou-
den vreemd te gaan. Ik had gedacht dat het schuldgevoel me 's nachts
de keel zou dichtknijpen, dat ik alleen nog maar zou kunnen denken:
je moest eens weten... Maar dat denk ik helemaal niet. Ik denk alleen
maar: hou nou je mond, laat me met rust. Want vanaf het moment
dat ik mijn ogen dichtdoe, ben ik weer samen met hem.'

struikgewas

Haar eigen relatie staat even op de waakvlam, dat beseft ze wel, ze
handelt thuis op de automatische piloot. En dat is niet goed, dat beseft
ze ook. 'Maar ik kan niet anders, ik wil dit gewoon meemaken, nu. Ik
geniet, met volle teugen. Soms knal ik bijna uit elkaar van verliefd-
heid. Het liefst zou ik dan tegen mijn man roepen: "Schat, ik ben
zo ontzettend verliefd!" En ik verwacht dan bijna dat hij blij voor me
is. Iris bloeit op van de gesprekken die ze met haar minnaar heeft.
'Hij legt verbanden waar ik zelf niet op was gekomen. Pas geleden re-
aliseerde ik me: bij hem voel ik me literatuur, en hij is mijn recensent.
Hij ziet de diepere lagen en geeft er betekenis aan.'

Na een half jaar spanning opbouwen is 'het' dan ook eindelijk ge-
beurd. 'We waren een eind het bos ingelopen, er was niemand.
Achter een dicht struikgewas gingen we liggen, om te zoenen.
"Alleen even voelen hoe het voelt', zei hij op een gegeven moment.
Nou, dat liep natuurlijk totaal uit de hand. Het was geweldig, we heb-

'Soms knal ik
bijna uit elkaar
van verliefdheid.
Het liefst zou ik
dan tegen mijn
man roepen:
"Schat, ik ben
zo ontzettend
verliefd!" En ik
verwacht dan
bijna dat hij blij
voor me is'

ook zo. Ik moet het blijven zien als een cadeautje. Maar ik zou zo
graag eens een avond met hem doorbrengen. Een hele avond, eerst
lekker eten, wijntje erbij, alle verhalen horen over zijn jeugd. Ik zou
er een moord voor doen. Of ik er nooit aan heb gedacht mijn man te
verlaten? Ben je gek! En alles kwijtraken zeker?' <

ben elkaar echt opgevrotten. Op dat
moment maakte het me ook niets
meer uit of mensen ons konden
zien, ik wilde hem gewoon.'
De volgende dag ging hij met
vrouw en kinderen op vakantie.
'Toen had ik het wel een paar da-
gen zwaar. Hadden we zoiets in-
tiems gedeeld, kon ik hem niet
eens bellen! Ik hunkerde zo naar
zijn lichaam dat ik er letterlijk ziek
van werd. Lag ik helemaal voor
pampus op de bank en zette ik de
kinderen voor de zoveelste dvd.
Wat dat betreft is het een onna-
tuurlijke situatie. We zijn verliefd
en willen het liefst de hele dag sa-
men zijn. Maar we zeggen allebei:
we willen niet weg bij onze part-
ner, dus moeten we blij zijn met
wat we krijgen. Dat is natuurlijk